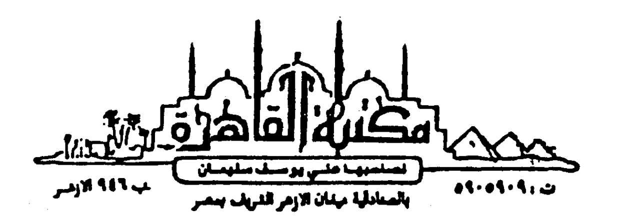
وصايا الرسول والقرآن بحواس الإنسان

تأليف المفكر الإسلامى

الشيخ / بكر محمد إبراهيم

الطبعة الأولى

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م



مكتبة القاهرة
لصاحبها / على يوسف سليمان واولاده
١٢ ش الصنادقية - الازهر
١١ درب الاتراك - خلف الجامع الازهر
☎ ٥١٤٧٥٨٠ - ٥٩٠٥٩٠٩

رقم الإيداع: ١٠٤٩٤ /٢٠٠٥



الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبى بعده

وبعــد

فإن الإنسان صنعه الرب سبحانه خلقه بيده وسواه ونفخ فيه من روحه قال تعالى : ﴿ قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَن تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِيَدَيَّ أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنتَ مِنَ الْعَالِينَ (٧٥) ﴾ [سورة ص : الآية ٧٥] وهو يحمل قسمة الروح الربانية قال تعالى ﴿ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (٧٢) ﴾ [سورة ص : الآية ٧٢] . فكل إنسان يحمل خاصيتين:

١- خاصية الطين : الهيكل الجسدى.

٢- خاصية الروح : وهى نفخة الخالق سبحانه فى أبى البشر آدم عليه السلام.

قال تعالى :﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً (٧٠) ﴾ [سورة الإسراء : الآية ٧٠]

لذلك كان وضع هذا الكتاب لبيان فضل الإنسان بين المخلوقات وجلاء الكثير من الحقائق حول هذا المخلوق العجيب وفكره وعقله ولفت النظر إلى قدرة الله تعالى فى خلق الإنسان ، مع التركيز على الحواس الخمس الظاهرة.

كما سقت فى هذا الكتاب الكثير من الأمثال المتعلقة بالحواس الخمس

والأمثال المتعلقة بالإنسان عموما والتى تلقى الضوء على أسرار الإنسان ولغته وفصاحته وخبراته وتاريخه وطريقة تفكيره. فهذا الكتاب يحوى الكثير من الأخبار والعلم والخبرة. والله من وراء القصد.

المؤلــــف

المجموع العصبى

المجموع العصبى هو الجهاز الحيوى الذي يقوم بجميع ظواهر الحياة فبواسطتها نتحرك ، ونحسن ونذوق، ونشم، وننظر، ونسمع ، ونتكلم ، ونفعل، ونحب ، ونكره ، ونخاف، ونحزن ، ونفرح، ونطرب الخ. وليس كل ذلك فقط، بل ينظم فوائد الأجهزة الخاصة بتغذية الجسم ونموه وافرازه وتنفسه لصالح المجموع الجثمانى ، وبدونه لايكون للجسم إحساس ولا حركة.

وهو يتركب من جزأين مختلفين :

١- المجموع المخى الشوكى ، المعد للحياة الحيوانية ، وهو مكون من الدماغ، والنخاع الشوكى ، والأعصاب المخية الشوكية الخارجة منها.

٢- مجموع العظم السمباثوى ، وهو عقد عصبية على جانبى العمود الفقرى تخرج منه أعصاب كثيرة تتصل بأعصاب المخ، والنخاع الشوكى ، وتتوزع فى القلب والأمعاء والمعدة ، وبقية الأعضاء التى ليست تحت ارادتنا ولم ندركها.

والمجموع الأول هو الذى ينبه جميع الأجهزة الأخرى ، وينظم جميع الأفعال ويعيدها إلى مركز واحد.

١ - أعضاء المجموع المخى الشوكى

الدماغ

يتكو ن من : الدماغ ، المخيخ ، القنطرة ، النخاع الشوكى ، الأعصاب المخية والشوكية.

٢- أعضاء المجموع العصبى

العظيم السمباتوى :

وهو مكون من جملة عقد صغيرة ممتدة جانبيا على طول العمود الشوكى ويتصل بكل من الأعصاب المخية والشوكية، ويتفرع فى جميع الأحشاء الباطنية.

الأعصاب :

العصب هو حزمة ألياف عصبية تحاط بغلاف رقيقة، وترى الأعصاب كخيوط بيضاء ممتدة فى الجسم.

الرياضة وتأثيرها فى الأعصاب

لايخفى أن الحركة البدنية تنبه الأعصاب إلى استعمال ما لديها من القوة وتردها إلى مجرى نظامها بعد انحرافها عنه، وتجبرها على النشاط بعد ركونها إلى الخمول والضمور، وتوقظها لجذب الغذاء وادخار القوة.

حكمة الخالق

العصب

العصب هو جسم لين لدن ينشأ من الدماغ، والنخاع كنهر يأخذ من عين ماء.

فالعين الدماغ، والنهر النخاع، وفائدته الحس والحركة لسائر الأعضاء.

ولما كان الدماغ غير محتمل للأعصاب ينشأ منها، ويصل إلى أقصى غاية البدن أجرى الله تعالى نهرا فى الدماغ ليتشعب منه الجداول ، وتصل إلى جميع أجزاء البدن.

وأما أعصاب الرقبة فتفيد الحس والحركة للوجه ، والأعضاء الباطنة.

وأما سائر الأعضاء الظاهرة فإنها تستفيد بالحس والحركة من النخاع.

المخ

جسم مناسب لطبيعة العظم خلق من تجاويف العظام لغذائها، وذلك أن حرارة الدم ورطوبته اعتدلت ببرودة العظم وبيوسته، فصار غذاء صالحا للعظم.

الأشياء التى تضر بالجهاز العصبي

أولا: الشغل المفرط : من الناس من يشغلون الجهاز المخى شغلا مفرطا، ولا يريحونه من أتعابه، فهؤلاء إذا استمروا على هذه الحال أصابتهم الحمى المخية وانقطعوا عن العمل.

ثانيا: التهييج : يتهيج المخ بأسباب متنوعة ، منها حدة الطباع ، والسرور الزائد، والانزعاج، ومنها لطمه بجسم آخر.

ثالثا: المنبهات : كالشاى – والبن – إذا فرط الإنسان في تعاطيه أتعب المخ وهيجه، وكذلك الخمر.

رابعا: النهم : كالإفراط فى الأكل والشرب ، وشدة الغضب، والحب، والكراهة والتولع بالملاذ.

خامسا: كثرة التفكير فى شئون الحياة العلمية والعمرانية ، دون إعطاء الجسم راحته.

وكذلك تخويف الأطفال بالأسماء المرعبة، الأشباح المخيفة ، والاستسلام للأحزان والمصائب والهموم.

تأثير الخوف على الجسم

الخوف يحول عصائر خاصة في الجسم إلى سموم–ح وكثيرا مايؤدى إلى حالات مرضية خطيرة. مثل الإسهال ، والارتعاش فى الأطراف، وخفوت الصوت، وجفاف الريق. والارتباك وتصبب العرق.

على هذا النحو يؤثر الخوف فى الهضم والامتصاص ، والعضلات ، والجلد وشهية الطعام ، والدورة الدموية ، والقلب والعقل ، تبعا لمقدار هذا الخوف ومدة بقائه.

تأثير الخوف على العقل

كما يؤثر الخوف على الجسم فإنه يؤثر على العقل أيضا، فيتبعه ويكده ويغطيه بسحابة من الخمول، و عند ذلك يتعذر التفكير الصحيح ، ويأخذ الإنسان شئ كثير من الشك والتردد، وتضعف الذاكرة والإرادة، وقوة الحكم على الأمور. كما أن الخوف يؤثر تأثيرا سيئا على المراكز العصبية، وقد يسبب الموت.

النوم وفائدته

فى النوم راحة الجسم، وجميع أعضاء الجسم فى أثنائه قبل عملها، فتبطأ دورة الدم، والهضم والتنفس، وجميع أعمال الأعضاء الباطنة، ويتمتع الجسم كله براحة تامة تجدد نشاطه ، وترد إليه صحته.

فالنوم من ضروريات الحياة كالغذاء، ووقته أفضل الأوقات التى يتغذى الجسم فيها من الدم، لتعويض القوة المستهلكة بالعمل، وحفظ الموازنة بين قوى الجسم ، وتوفير وسائل نموه، وأسباب بقائه صحيحا سليما.

وللنوم فائدتان جليلتان. احداهما سكون الجوارح وراحتها، مما يعرض

لها من التعب فتستريح الحواس من تعب اليقظة، ويزول الاعياء والكلال، والثانية هضم الغذاء، ونضج الأخلاط ، لأن الحرارة الغريزية في وقت النوم تفور إلى باطن البدن فتعين على ذلك ولهذا يبرد ظاهر الجسم ويحتاج النائم إلى غطاء.

ان لم يحصل الإنسان على المقدار الكافى من النوم ضعفت بنيته ، واختل نظام جسمه ، ولم يستطع أن يؤدى الواجب عليه من الأعمال.

أو ضاع النوم

جدير بالمرء أن يعلم أن النوم على الجانب الأيسر ضار، وأن ضرره يكون بالغا عند امتلاء المعدة، وقبل مضى ساعتين على الأقل من زمن الأكل، لأن الكبد يقع فى هذا الموضع على المعدة فيبطئ الهضم. وكثيرا مايكون سببا للأحلام المفزعة والكوابيس، فيستيقظ من النوم منهوك القوى.

أما النوم على الجانب الأيمن فمسهل للهضم ، ومخفف للأحلام، وداع إلى راحة الجسم.

وكان نبينا ﷺ قبل تقرير قواعد الصحة وأصولها، يضطجع على جنبه الأيمن، واضعا راحته تحت خده الشريف.

أما النوم على البطن فضار جدا بالتنفس والهضم، حيث يعوق حركة أعضاء الصدر والبطن ، وجاء فى الأثر. أن النبى ﷺ مر على رجل فى المسجد منبطحا على وجهه، فضربه برجله وقال : «قم أو اقعد فإنها نومة جهنمية».

أما النوم على الظهر، فيعرض الشخص (للشخير) الذى تضر المداومة عليه ، مالم يكن قد اعتاده من الصغر. ووجه الضرر ، أن هذا الوضع قد يسبب تهيج النخاع الشوكى بالحرارة المتولدة عنه ويحدث فيه اضطرابا وخللا فى وظائفه.

وحكمة النوم على الجانب الأيمن أن النائم لايستغرق فى نومه، لأن القلب فيه ميل إلى جهة اليسار فإذا نام على جنبه الأيمن : طلب القلب مستقره من الجانب الأيسر، وذلك يمنع استقرار النائم وانتقاله فى نومه، بخلاف قراره فى النوم على الجانب الأيسر، فإنه مستقره. فيحصل بذلك الدعة التامة، فيستقر فى نومه، فتفوته مصالح دينه ودنياه.

أوقات النوم

أفضل أوقات النوم الليل، حيث السكينة، والهدوء وكذلك نوم الهجير (القيلولة) بعد الأكل، فإن ذلك يؤدى إلى النشاط والراحة ، ويقى الإنسان شدة الحرارة.

مدة النوم

يختلف مقدار حاجة الإنسان للنوم باختلاف السن، والجنس، والمهنة، والمزاج، فيقل عند أصحاب المزاج العصبى، وأما أصحاب المزاج الليمفاوى فنومهم طويل قليل الراحة.

والنساء إن كانت أعمالهن شاقة احتجن إلى نوم أطول. أما العمل العقلى، فإنه يحتاج إلى مقدار كبير من النوم ، ويسبب الأرق.

وهاكم جدول يبين متوسط المدة اللازمة للنوم :

السن من ٤ إلى ٨ يلزم له ١٢ ساعة - من ٨-١٢ يلزم له ١١ ساعة

ومن ١٢ إلي ١٤ يلزم له ١٠ ساعات ومن ١٤-١٨ يلزم له ٩ ساعات.

ومن ١٨ إلى ٨٠ يلزم له ٨ ساعة.

والنوم فى الشتاء أطول منه فى الصيف.

قواعد صحية للنوم

١- أن لاينام المرء قبل مضى ساعتين بعد الأكلة الأخيرة.

٢- أن يكون النوم فى الهواء الطلق

٣- أن يكون الغطاء دافئا.

٤- أن يكون النوم ليلا ﴿ وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا ﴾ (سورة النبأ).

٥- أن يكون النوم فى الظلام ، لأن الضوء يفسد النوم.

٦- أن يكون النوم فى ملابس فضفاضة ، ولايغطى الرأس ولا الوجه ولا يلبس جورباً.

٧- يجب أن يكون الرأس مرتفعا عن الجسم.

٨- يجب ضبط ساعات النوم والأكل وممارسة الرياضة فى الهواء الطلق والقراءة المفيدة قبل النوم.

٩- يجب على الإنسان أن ينام هادى البال والأفكار، وأن يريح باله من الحقد.

١٠- يجب على الإنسان أن يغسل وجهه ويديه وفمه وأسنانه وقدميه قبل النوم لكى ينام نظيفا مسريحا.

١١- أن يستقيظ مبكرا بنشاط وهمة، ويستفتح يومه بالصلاة ثم يوجه نفسه إلى عمله للحصول على معاشه.

نصائح أدبية

١- الأكل والشرب والقراءة والكتابة أثناء النوم ، يكون من وضع الشئ في غير موضعه، ويكون مغايرا للأدب.

٢- لا بأس بالسهر أحيانا إذا قضت الضرورة كالمذاكرة والاشتغال بعمل نافع.

٣- على الولد البار أن يقصد والديه قبل النوم وبعده بالدعوات الصالحة والتحية والسلام.

٤- يجمل بالمرء إذا هرع إلى النوم أن يتذكر أن النوم موتة صغرى وأن يطرح أمامه صحيفة عمله فإن كانت خيرا حمد الله وإن كانت شرا استغفر وندم وتاب.

٥- إذا هم بالنوم يقرأ أذكار النوم يقول مثلا "اللهم أنت خلقت نفسى، وأنت تتوفاها لك محياها ومماتها، اللهم إذا أمتها فاغفرلها، وإن أحييتها فاحفظها، اللهم إنى أسألك العافية.

ذكر هذا الحديث عن عبد الله بن الحارث عن ابن عمر فقيل له: أكان عمر يقول هكذا؟

فقال : من هو خير من عمر، رسول الله صلى الله عليه وسلم.

٦- إذا استيقظ الإنسان من نومه فليحمد الله ويشكره عملا بالحديث الشريف:

"إذا استيقظ أحدكم فليقل : الحمد لله الذي رد على روحى ، وعافانى فى جسدى وأذن لى بذكره." (عن أبى هريرة).

نصائح دينية

عن النوم

١- إذا أخذت مضجعك من الليل فاقرأ : قل {يا أيها الكافرون ، ثم نم على خاتمتها فإنها براءة من الشرك (عن نوفل بن معاوية).

٢- إذا استلقى أحدكم على قفاه فلا يضع إحدى رجليه على الأخرى (عن ابن عباس).

٣- إذا استيقظ أحدكم من منامه فتوضأ فليستنثر ثلاث مرات فإن الشيطان يبيت على خياشيمه.(عن ابى هريرة).

٤- إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يدخل يده فى الإناء حتى يغسلها ثلاثا فإن أحدكم لايدرى أين باتت يده. (عن أبى هريرة).

٥- إذا أصبحتم فقولوا: اللهم بك أصبحنا ، وبك أمسينا، وبك نحيا وبك نموت واليك المصير.(عن أبى هريرة)

٦- إذا نعس أحدكم وهو يصلى فليرقد حتى يذهب عنه النوم فإن أحدكم إذا صلى وهو ناعس لايدرى لعله يذهب يستغفر فيسب نفسه (عن عائشة).

٧- إذا نعس أحدكم وهو فى المسجد فليتحول عن مجلسه ذلك إلى غيره (عن ابن عمر).

٨- إذا نمتم فاطفئوا المصباح فإن الفأرة تأخذ الفتيلة فتحرق أهل البيت، واغلقوا الأبواب وأوكئوا (اربطوا) الأسقية وخمروا الشراب. (عن عبد الله بن سرجس).

فى النوم وترتيبه

النوم : الرقاد، السنة ، الكرى ، الهجوه الهجوع، التهويم.

والسبات : نوم العليل . والقائلة: نوم الظهيرة. والنعاس : أول النوم.
والوسن: هو ثقل النعاس. والكرى والغمض: أن يكون بين النائم واليقظان.

التغفيق : هو النوم ، وأنت تسمع كلام القوم.

الإغفاق : النوم الخفيف ، والتهويج والتهويم : النوم الثقيل.

الرقاد : هو النوم الطويل، والهجود والهجوع والهبوع : هو النوم الغرق.

قال تعالى ﴿ لاتأخذه سنة ولا نوم ﴾ البقرة : [آية الكرسى ٢٥٥].

الأمزجة المختلفة

قد يكون فى الإنسان مزاجان أو أكثر وحسب حسن الموافقة وعدمها تكون صفات ذلك الإنسان حسنة أو رديئة.

مثال ذلك اتفاق المزاج الدموى الصفراوى يجعل المرء كريم النفس، ذا حسنات كثيرة، وسيئات قليلة، واليه يعزى أكثر مشاهير العالم. والمزاج الدموى العصبى يتغلب فى الرجال الذين يكونون حسنى الشكل ، أصحاب ذكاء ، وذوى نشاط فى اشغالهم وذوى صحة قليلة. والمزاج الدموى البلغمى يوجد أكثر فى الرجال ولاسيما سكان الأقاليم الشمالية، وذوى اللون الأبيض الأشقر وهم عديموا الاقدام على كبائر الأمور فلايوجد بينهم مشاهير الا قليلا..

والمزاج الدموى العضلى ، يجعل الإنسان كثير اللحم والدهن ، شديد الحرارة قصير الحياة.

والمزاج العصبى البلغمى ، يتغلب حدوثه فى الأولاد والنساء الجميلات الحسنات المنظر، والسمينات اللواتى لهن القدرة على احتمال المصائب بدون ظهور علامات تدل على اضطرابهن، وأصحابه يكونون ذوى صبر، وذوى عقول ثاقبة، وأمانة وصداقة، يحفظون الوداد، ويعملون الخير، ويحسنون للآخرين. ويكظمون الغيظ ، ويندمون إذا غضبوا، ولايخلون من الشذوذ أحيانا فى أفعالهم.

والمزاج العضلى ، يجعل الإنسان سمينا كثير التحمل للأتعاب والمشاق شديد الإنهماك فى الأمور المضادة للصحة، وكثير الميل للشهوات الحيوانية.

والمزاج الصفراوى البلغمى، يجعل صاحبه قويا ، شديد التحمل للأتعاب الجسدية صبورا، وعديم الميل للأشغال العقلية.

والمزاج البلغمى العضلى ، يحدث خمولا وكسلا ، ويصير صاحبه سمينا عديم الاكتراث بجميع الأمور التى تستدعى إمعان الفكر.

هذا وكثيرا ماتوجد ثلاثة من الأمزجة المذكورة أو أكثر مختلطة ، وعليها تتوقف حالة الإنسان الأدبية والجسدية على أن للعمر والإقليم ونوع الأطعمة والمهن والتربية والعادة تأثير ملحوظ.

المهن والصنائع
وتأثيرها على الصحة

لايخفي أن المهن التى يمتهنها كل فرد من أفراد الهيئة الاجتماعية تؤثر فى صحته تأثيرا عظيما، وقد تكون سببا لأمراض عديدة، وآفات شديدة تلم به، إذا لم تكن موافقة لبنيته حق الموافقة، وقد تكون وسيلة لاصلاح صحته بنوع ما.

إن من يشتغل فى الأقبية والآبار أو المعادن وماشاكلها من الأمكنة التى تتسلط فيها الرطوبة والظلمة على الدوام، ولا ينفذ فيهانور كاف، ولايدخل هواء يصلح الهواء الفاسد الذى فيها يصاب بأمراض باطنية، ويعرض للنوازل، والنقرس، والروماتيزم وغيرها، ويكون هزيلا ضعيفا أصفر الوجه. ومن يحمل أثقالا عظيمة كالحمالين مثلا يعرض نفسه للفتق على أنواعه.

ومن يشتغل أكثر أوقاته منتصبا بدون حركة يصاب بانتفاخ فى الرجلين (ينيما) والانثيين وغيرهما من العلل.

ومن يقضى مهنته جالسا يصاب بالبواسير، ويعتريه ضرر فى رجليه، وأمراض كبدية وغيرها.

ومن ينحنى إلى الأمام كالكتبة والخياطين، يعرض نفسه للأمراض الكبدية والمعدية بسبب اضعاف الأعضاء.

ومن يتعاطى الأشغال الدقيقة التى تستلزم امعان البصر فى النهار أو الليل ويحدق كثيرا فى عمله تحت النور الصناعى يصاب بالرمد الحبيبى ، أو (الكتراكتا) وماشاكلهما من أمراض العين.

ومن يقترب للنار كثيرا كالطباخين، والفرانين ، والحدادين ، وغيرهم يصاب بالروماتيزم ، والرمد وغيرهما، إذا انتقل فجأة من محل عمله إلى هواء بارد.

والذين يشتغلون فى معامل الزئبق يمتصون كمية وافرة على هيئة بخار، فيصابون بالربو، وارتجاف الطرفين العلويين ، وسقوط الأسنان، ونخر عظام الفك، أو الشلل. فيجب عليهم وعلى من يصنع المرايات أن يشتغلوا فى محال واسعة هاوية ، لايحصر فيها البخار الزئبقى، وإن يأخذوا بيضة صباحا ومساء مادموا يتعاطون مهنتهم، والذين يشتغلون بالرصاص وغيره من المعادن السامة

يتضررون كثيرا، ويعرضون أجسامهم لعلل خطيرة، كثيرا ماتكون سبب موتهم.

على أنه توجد مهن كثيرة تقى من أمراض عديدة، فقد شوهد أن النحاسين قلما يصابون بالرمد، أو الحمى التيفودية أو الأوبئة. وعاصرى زيت الزيتون قلما تعتريهم الأمراض الوافدة كالهواء الأصفر، والطاعون.

ويوجد صنائع كثيرة تفسد الهواء الجوى ، بما ينبعث عنها من الروائح الكريهة وتكون سببا لأمراض كثيرة كالحمى التيفوسية تعم الأحياء القريبة من معاملها، وقد تكون وسيلة لانتشار الأمراض الوبائية، وسببا لتوليدها، كما يحصل كثيرا فى معامل الجلد، والأوتار، باختمار الفضلات التى تحصل عنها، ثم فسادها وانبعاث روائحها المؤذية وانتشارها فى الفضاء.

وليس القصد من ذكر أضرار الصنائع منع الناس من تعاطيها، بل لحثهم على تجنب أضرارها حفاظا لصحتهم، ووقاية لهم من تلك الأضرار، بأن يشتغلوا فى هواء نقى خالى من الرطوبة وفى محل صحى تدخله الشمس، وأن يعنوا بنظافة أبدانهم، وثيابهم، وأن لاينهكوا أجسامهم بالتعب والسهر، وأن يختار كل منهم مايوافقه من المهن بما يتفق مع صحته وبنيته.

المواد المخدرة

وتأثيرها على الأعصاب

المواد المخدرة أو المخدرات هى الحشيش، والأفيون ، والكوكايين، والمورفين والهوروين وغيرها، وكلها ضارة بالصحة، وهى وباء فتاك يسطو على الصحة فيهدمها، وعلى الأخلاق فيفسدها ، وعلى الأموال فيبددها ، وعلى العقول فيذهب بها، وعلى النفوس فيميتها.

الحشيش ومضاره

إعلم أن أشد عوامل التخدير هو الحشيش، الذى عمت به البلوى فى مصر وتمكن حب تعاطيه فى قلوب بعض الخواص، والغالب من العوام، ويؤدى تعاطيه إلى سخط القلوب، وكثرة الأمراض، واصفرار اللون واختلال قوى العقل.

إعلم أن للحشيش مفعولا فى المجموع العصبى ، والعضلى ، ينشأ عنه نقص عظيم فى الإحساس العام، واسترخاء كلى فى العضلات، وأعراض مخية تتضح فى هذيان مزاج تارة ، وحزن تارة أخرى ، وطورا يكون جنونا. وتخيلات وأوهام لأنه عندما يتمكن من متعاطيه يوقعه فى فتور حواسه وخمودها، وتثاقل أطراف جسمه وخمولها حتى يتوهم أنه فقد بعض أطرافه. وسبب ذلك قلة التنبه العصبى فى تلك الأعضاء، بسبب تناقص قوة الدم، ونقصان المقدار الوارد إليها وحبس الفضلات.

ولهذا نرى المخدر بالحشيش يكره المشى، ويصير خاملا جبانا، قليل الحس، أما الأمراض المخية فإنها تظهر عليه تارة بما يتصوره من الأمور المفرحة وبما يتخيله أنه بعيد عن الأحوال المكدرة، وأنه فى راحة عظيمة وسعادة أبدية خال من الهموم المحزنة والأفكار المكدرة.

غير أنه لايخفى ماهو محقق بالعيان، ومشاهد لكل إنسان من أن هذه التصورات المفرحة التى يجلبها بتعاطيه الحشيش لا تذكر، ولا نسبة بين نتائجها وبين المضرات التى تلحق شاربيه أو آكليه إذ أن إدمان الشخص وتعاطيه يفسد بنيته، ويجلب له الرذالة والسفالة ، ويمسخ شمائله، ويورثه البلة والضعف، وينتهى بالجنون الذى يخرجه عن دائرة الإنسانية، ويلحقه بحالة البهائم ، وأنه يصير بعد ذلك لاينتفع بنفسه، ولا ينتفع به أبناء جنسه.

وتارة أخرى يتخيل الأشباح المفزعة، فيحيط به من القلق والجزع ، ويستولى عليه من الخوف والفزع، مالا يدع له سكينة ولا قراراً.

وللحشيش أضرار بالبصر حيث يرخى الأجفان وتمتد (الحدقتان ، ويظلم البصر، وتتألم العين من الضوء نتيجة تأثير الحشيش[١] فى أعصاب العين. ويتخيل ضوء القمر بحرا فيسبح على الأرض حتى يتجرح ذراعه وبطنه وجنباه ويعرى ثيابه.

فعلى كل عاقل أن يتجنب تعاطى هذا المنكر، وينصح لاخوانه بالإقلاع عنه، وإرشاد الحكومة لضبط المتعاملين معه جلبا واتجارا وتعاطيا.

الجهاز الحسى

الإحساس وأعضاء الحس

الإحساس أو الشعور، خاصية فى الجسم يحس الإنسان بواسطتها عن طريق المجموع العصبى ، وأعضاء الجسم المختلفة الأحجام التى حوله وتحيط به، وفيميز الأبيض من الأسود، الحار من البارد، والأملس من الخشن، والصوت الخشن من الصوت الردى. والروائح الطيبة من الروائح الكريهة ، وحلو المذاق من مره.

والإحساس نوعان : خاص ، وعام

أما الإحساس الخاص ، فهو مايمكن حصره فى مواضع معينة من الجسم، ولهذا تقوم به أعضاء خاصة تسمى بأعضاء الحس أو الحواس، وهى خمسة:

(١) يُسمى الحشيش بالقنب الهندي، ويسمى الأفيون بالخشخاش .

١- وهى التى بواسطتها يمكن للإنسان تمييز أشكال الأجسام المختلفة وأحجامها وألوانها، وبعدها عن بعض . وهى أعظم حواس الإنسان لأن الحياة الطبية لاتكمل إلا بها .

ولذا قال بعضهم : إن الأعمى نصف حى ، بل هو ميت ، لحرمانه من رؤية الأشياء.

٢- حاسة السمع : وهى التى يتمكن الإنسان بها من إدراك الأصوات واتجاهاتها وموضعها (الأذنان).

٣- حاسة الشم: وهى التى يتمكن بواسطتها من تمييز روائح الأشياء ، وموضعها الأنف.

٤- حاسة الذوق: وهى التى يتمكن بواسطتها من تمييز طعم الأشياء: وموضعها اللسان.

٥- حاسة اللمس : وهى التى يتمكن بواسطتها من تمييز خواص الأجسام لتعيين صلابتها ومرونتها، وخشونتها ونعومتها، وتمييز البرودة أو الحرارة ، وقوى الضغط والألم ، وموضعها الجلد).

أما الإحساس العام ، فهو ماليس له موضع معين بالجسم ، كالشبع والجوع ، العطش والسرور ، والحزن ، والارتياح ، والتعب ، والخوف ، والبرودة والدفء... الخ.

وعلى الرغم من أن لبعض هذه الإحساسات مركزا معينا فى الجسم إلا أنها تكون مصحوبة بإحساس عام.

فعند الجوع الشديد مثلا يشعر الإنسان بألم فى منطقة المعدة، ولكنه يشعر فى الوقت نفسه بهبوط فى الجسم وعدم ارتياح النفس.

١- حاسة البصر أو الإبصار

هذه الحاسة مهمة جدا ، وتفيد الإنسان أكثر مما تفيد بقية الحواس ، لأنه يعرف بواسطتها جميع الأجسام التى حوله، ويميز هيئة المرئيات، وشكلها وحجمها ولونها ووضعها ، ومركزها العين.

العين

العين هى عضو الابصار ، وهى أكرم أعضاء الإنسان وتتكون من :

١- الحاجبان : ووظيفتهما تلطيف الأشعة الضوئية الآتية إلى العينين.

٢- والأجفان : وهى أغطية متحركة ، ووظيفتها حفظ العينين من دخول الأجسام الغريبة ومن وصول الضوء الكثير إليها.

٣- الأهداب: ومنفعتها رد الأشعة الضوئية، وحفظ العينين من دخول الأجسام الغريبة فيها.

وأما أجزاء العين نفسها، أعنى الأجزاء الأصلية ، فمكونة من الأمام إلى الخلف وهى عدة أجزاء.

أولها- القرنية الشفافة : وهى كزجاجة الساعة مستديرة الشكل ومحدوبة من أمام ومغطاة بالملتحمة.

---

(١) وهذه الحواس تسمى الحواس الخمس الظاهرة - أى أن هناك حواس فى جسم الإنسان غير ظاهرة يدرك بها الشبع والجوع والغضب والحزن والفرح والخوف وغيرها . وأمر هذه الحواس غيري الظاهرة مازالت مجهولة للإنسان وصدق الله تعالى {وما أوتيتم من العلم إلا قليلا} [سورة الإسراء]

ثانيها (الصلبة) أو بياض العين، وهى غشاء صلب قوى ، حافظ لجميع أجزاء العين، وفى باطنه خلف القرنية وتوجد:

(القزحية) : وهى غشاء متحرك ، مختلف اللون، فقد يكون أسود، أو أسمر، أو أزرق، أو أخضر، وفى وسطه الثقب المسمى (بالحدقة) وهو قابل للانقضاض والانبساط، ومنفعته زيادة الأشعة الضوئية.

(والمشيمية): وهى غشاء أسود موضوع فى باطن الصلبة، ومنفعته امتصاص الأشعة الضوئية.

(الشبكية) : وهى الغشاء الباطن للعين ، وأصلها انتشار من العصب البصرى تنطبع فيه المبصرات، ويوجد فى باطن العين ثلاث رطوبات.

إحداها مادة كثيرة السيولة تسمى (الرطوبة المائية).

والثانية عدسية الشكل متبلورة تسمى (الرطوبة البلورية).

والثالثة شبيهة بالزلال المتجمد تسمى (الرطوبة الزجاجية).

كيفية الإبصار

هى أن تدخل أشعة النور من الحدقة إلى العدسة، معكوسة من أعلا الشبكية عند انبثاقها من العصب البصرى، بحيث يكون أعلا الشئ أسفله ثم يحملها العصب البصرى إلى المخ على حقيقتها الأصلية، فيتصورها الرائى. وذلك كله بدون عناء، إذا كان البصر طبيعيا سليما، وأما إذا اعتراه طول أو قصر فلابد من التعديل باستعمال النظارات.

حكمة الخالق

لما كانت الحاجة إلي العين ماسة اقتضت الحكمة الالهية أن تكون في غاية الرقة واللين ، ووقاها بضروب كثيره من الوقاية ، فوضعها فى حفرة من العظم، وجعل حولها غظاماً صلبة، وغطاها بالأجفان، وصانها بالأهداب، وجعلها عينين اثنتين حتى لو أصاب إحداهما آفة بقيت الأخرى سليمة، وجعلها فى الرأس، لأن حاسة البصر بمنزلة الدبان، وأنه كلما كان أعلى مكانا كانت مسافة مبصراته أكثر ، ولأن العصبة التى فيها (الروح الباصرة) رقيقة جدا ، نازلة من الدماغ لاتحمل مسافة بعيدة، وقد وضعت أمام البدن لتكون حارسة للأعضاء التى غطاؤها ضعيف كالبطن وغيره، ولأن عمل الأعضاء الخارجة كاليد والرجل من أمام لتكون مشاهدة لأعمالها.

وأما منفعة الأجفان فهى لمنع مالاقى الحدقة من اخراجه ويخرج عند انطباقها كالغبار والدخان والشعاع وتصقل الحدقة دائما وتبعد عنها ما أصابها من الهواء والقذى.

وأما الأهداب فإنها بمنزلة السياج حول العين، يمنع عن الحدقة بعض الأشياء التى لايمنعها الجفن مع انفتاح العين، كما ترى عند هبوب الريح الذى يأتى بالقذى فتفتح أدنى فتح، وتتصل الأهداب العلوية بالسفلية، فيحصل منها شبه شبكة لينظر من ورائها فتحصل الرؤية مع اندفاع القذى.

الأشياء التى تؤثر فى البصر بلا واسطة

أعظم مؤثر فى البصر الضوء الشديد، لأنه يتعب العين، وأحيانا يحدث فيها الكمنة (الماء الأسود) أو الكتراكتا- أى الماء الأزرق. وأعظم واسطة لمنع شدة الضوء عن العينين أن يوضع عليها منظار من الزجاج الأزرق أو الأخضر.

وقلة الضوء تضعف البصر أيضا لأنه يحدد الحدقة، فتصير العين قابلة للتهيج ان عرضت بعده لضوء شديد، وإطالة النظر فى الأشياء الدقيقة جدا تضعف البصر، وربما كانت سببا للعمى، وأعلم أن الألوان القوية يتسبب عنها مايتسبب من الضوء الشديد، وأضرها عليه اللون الأحمر، لأنه يتعب البصر أكثر من غيره، وكذا الأبيض بخلاف الأخضر والأزرق. واعلم أن الضوء الصناعى أضر على العين من الضوء الطبيعي. ولاينبغى أن يقرب الضوء الصناعى من البصر، أو يكون أوطأ منه.

الأشياء التى تؤثر فى البصر بالواسطة

١- الخمور - بسبب أنها توجه الدم جهة الرأس ومنها الهواء الحار.

٢- ومنها اختلاف الأهوية - لأنه يسبب احتقان فى الغشاء المخاطى المغطى للعين.

٣- ومنها كثرة الصوم نافلة.

٤- ومنها كثرة الاستفراغات الدموية.

٥- ومنها البنج والداتورا.

٦- ومنها الأبخرة التى تتصاعد من بيوت الراحة ومعامل الرصاص والزئبق.

العناية بالعين و صحتها

العين زينة الوجه فيجب العناية بها حتى لاتكون عرضة للأمراض، وفقد الإبصار، ولحفظ العين سليمة يجب إتباع النصائح الآتية:

١- غسل الوجه واليدين كل يوم بالماء والصابون، مع العناية التامة بتنظيف الأهداب، وعدم دخول الصابون فى العين. (وللوضوء فضل عظيم في وقاية العين).

٢- لاتغسل عينيك بماء سبق استعماله.

٣- اجتهد فى طرد الذباب عن عينيك واغسلها جيدا من الافراز (العماص).

٤- بعد غسل العين يجب تجفيفها بمنشفة خاصة بك ولاتستعمل مناشف غيرك.

٥- يجب اجتناب لمس العين بالأصابع.

٦- يجب غسل العين كل ليلة بماء فاتر قبل النوم.

٧- يجب غسلها عقب القيام من النوم بالماء والصابون.

٨- يجب اجتناب مايولد الرمص (العماص).

٩- لاتضع الكحل غير الصحى فى عينيك.

١٠- لا تنم على فراش مصاب بالرمد.

١١- لاتطل النظر فى الحروف الدقيقة ، أو النور الضئيل، ولا تقرأ فى السيارة ولا وأنت ماشي.

١٢- يجب أثناء المطالعة أن يكون بينك وبين الكتاب شبر.

١٣- يجب اجتناب المطالعة فى الكتب الرديئة الطبع.

١٤- يجب ألا تطيل النظر فى الأنوار الساطعة كنور القمر ، وعين الشمس.

١٥- وكذا تجنب التأمل فى الألوان الزاهية، وأوفق الألوان للنظر الأزرق والأخضر، بخلاف الأحمر والأبيض.

١٦- حذار أن تترك عينيك مجردتين من منظار طبى إذا كان الضوء شديدا وكان الغبار ثائرا .

نصائح أدبية

آداب العين

١- احذر نظر الحقد والحسد.

٢- لاتحدق فى الأشياء لغير ضرورة {قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم} سورة النور.

٣- لاتحول نظرك من جهة إلى أخرى إذا حادثت أحداً .

٤- انظر بعين القناعة لكل ماتراه.

٥- انظر إلى الناس باحترام.

٦- لاتنظر إلى هيئة الناس ولا تغتر بمناظرهم الكاذبة الخادعة، ولاتحكم عليهم إلا بآدابهم وأفعالهم.

٧- انظر إلى من دونك فى الدنيا لا إلى من فوقك تعش سعيدا .

الأحاديث والآثار

١- أدوا حق المجالس، اذكروا الله ، وأرشدوا السبيل ، وغضوا الأبصار (عن سهل بن حنيف).

٢- إذا اكتحل أحدكم فليكتحل وترا (عن أبى هريرة).

٣- إذا رأى أحدكم من نفسه أو ماله أو من أخيه مايعجبه فليدع له بالبركة فإن العين حق (عن عامر بن ربيعه).

٤- إذا رأيتم الحريق فكبروا فإنه يطفئ النار (عن ابن عباس).

٥- إذا رأيتم المداحين فاحثوا فى وجوههم التراب (عن ابن عمر).

٦- إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه فى المال والخلق فلينظر إلى من هو أسفل منه (عن أبى هريرة).

أو صاف العين

الدعج : أن تكون شديدة السواد مع سعة المقلة ، ويقال : رجل أدعج، وامرأة دعجاء.

التبرج : شدة سوادها وشدة بياضها .

النجل : سعتها، ويقال : رجل أنجل ، وامرأة نجلاء.

الكحل : سواد جفونها من غير كحل.

الخور : اتساع سوادها كما هو فى أعين الظباء.

الوطف : طول أشفارها وتمامها وفى الحديث : أنه صلى الله عليه وسلم كان فى اشفاره وطف.

الشهلة: وهو أن يكون سواد العين بين الحمرة والسواد يقال : رجل أشهل وامرأة شهلاء.

الحوص : ضيق العينين . الحوص : غؤورهما مع الضيق. الشتر : انقلاب الجفن.

العمش : أن لاتزال العين تسيل وترمص. الكمش : أن لاتكاد تبصر. الغطش: شبه العمش والجهر: أن لايبصر نهارا. العشا: أن لايبصر ليلا. الخزر :أن يبصر بمؤخر عينه. الغضن : أن يكسر عينه حتى تنغض جفونه. القبل : أن يكون كأنه ينظر إلى أنفه وهو أهون من الحول.

الشفور: أن تراه ينظر إلى غيرك (وهو قريب من صفة الأحول). الشوص: أن ينظر بإحدى عينيه ويميل وجهه فى شق العين التى يريد أن ينظر بها الخفش: صغر العينين وضعف البصر . الدوش : ضيق العين وفساد البصر . الإطراق. استرخاء الجفون. الجحوظ . خروج المقلة. ويقال للرجل جاحظ العينين: النجق : أن يذهب البصر والعين منفتحة.

الكمة : أن يولد الإنسان أعمى . العمى : أن يذهب بصره جميعه . ويقال له رجل أعمى.

العور : أن تذهب إحدي عينيه ويقال له : رجل أعور، البخص. أن يكون فوق العين أو تحتها لحم ناتئ.

كيفية النظر وهيئاته فى اختلاف أحواله

إذا نظر الإنسان إلى الشئ بمجامع عينيه قيل : رمقه.

فإن نظر إليه من جانب أذنه قيل : لحظه.

فإن نظر إليه بعجلة قيل : لمحه.

فإن رماه ببصره مع حدة نظر قيل : حدجه بطرفه.

فإن نظر إليه بشدة وحدة قيل : أرشقه وأسف النظر إليه.

فإن نظر إليه نظر المتعجب منه أو الكاره له أو المبغض اياه قيل : شقنه وشفن إليه شنوفا وشفنا.

فإن أعاره لحظ العداوة قيل : نظر إليه شزرا.

فإن نظر إليه بعين المحبة قيل : نظر إليه نظرة ذى علق.

فلسفة العيون

يقول عالم أمريكى : إن العيون الحالكة السواد تدل على العاطفة المستمرة وعلى الكرم. وكلما كان السواد حالكا دل ذلك على قوة العاطفة وعلى تحكم القلب فى العقل، وأصحاب العيون السوداء هم فى العادة غيارى ذوو شعور رقيق. أما أصحاب العيون الخضراء فهم فى الغالب خبثاء يحفظون الموجدة ويميلون إلى الدس والوقيعة. ويمتازون بقوة الإرادة وبرودة العاطفة وصلابة الرأى، وأما أصحاب العيون الرمادية، فعلى جانب كبير من هدوء الطبع ولين الجانب وسهولة الانقياد ويمكن خداعهم بسهولة، والعيون الزرقاء دليل الجرأة والاقدام. والعيون الزرقاء الخفيفة دليل الأنانية وحب الذات.

حاسة السمع

حاسة السمع معدة لإدراك الأصوات اللازمة لقضاء الأعمال وعضوها الأذن.

الأذن

الأذن عضو السمع . وتتركب من أجزاء مختلفة تقوم بجميع التموجات الصوتية وتوصيلها إلى الأجزاء الداخلية من الأذن حيث تحملها إلي المخ بواسطة العصب السمعي لتمييزها .

وللإنسان أذنان موضوعتان على جانبى الرأس فى جزء من عظم الصد غ يسمى الصخرة وتنقسم الأذن تبعا لترتيب وضع أجزائها ووظيفتها إلى ثلاثة أقسام وهى :

١- الأذن الخارجية. ٢- الأذن المتوسطة ٣- الأذن الداخلية.

١- الأذن الخارجية : تتركب من جزئين : (صوان الأذن) : وهو الجزء المفرطح الموجود على جانب الرأس ويؤدى إلى الجزء الثانى المسمى : (بالقناة السمعية) الخارجية أو الصماخ الخارجي وهو قناة قصيرة ويبلغ طولها سنتيمترين ونصفاً تقريبا . وبجدرانها غدة دهنية تفرز مواد تشبه الشمع تسمى (صملاخ الأذن) . وتنتهى الفوهة الداخلية للقناة السمعية بغشاء رقيق مسدود يمتد عليها يسمى : (بالغشاء الطبلى) ويفصلها تماما عن الأذن المتوسطة.

٢- الأذن المتوسطة ، أو التجويف الطبلى ، وهو تجويف صغير غير منتظم الشكل محصور بين الغشاء الطبلى والأذن الداخلية، ويشتمل على أربع عظيمات سمعية متصلة ببعضها وممتدة من الغشاء الطبلى إلى الأذن الداخلية، وتسمى هذه العظيمات : المطرقة، والسندان والعدسة، والركاب، ويتصل تجويف الطبلة بالقسم العلوى من البلعوم بواسطة قناة رفيعة تسمى (فوق استاكيرس) وفائدة هذه القناة توصيل الهواء الجوى إلي التجويف الطبلى فيتوازن بذلك الضغط الخارجي والداخلي الواقعين على الطبلة.

٣- الأذن الداخلية: هى أعضاء السمع الحقيقية تبعا لتوزيع ألياف العصب السمعى بأجزائها، وتتركب من أجزاء عظمية مجوفة تسمى (التيه العظمى) ببطن فراغها كيس غشائى يسمى بالتيه الغشائى) ويتركب التيه العظمى من ثلاثة أقسام .

يسمى الأول منها: (بالدهليز) وهو عبارة عن حجرة متوسطة يتصل بها الجزءان الآخران بواسطة فتحات معينة.

وهذان الجزءان هما (القنوات نصف الدائرية أو الهلالية) أو القنوات القوقعية) وبالداهليز فتحة أخرى تسمى : (بالكوة البيضية) يتصل بها طرف الركاب (وهو عظم من عظيمات الأذن المتوسطة). أما (التيه الغشائى) فعبارة عن كيس غشائى يشغل الفراغ الداخلى لأقسام (التيه العظمى ويمتلئ بمادة سائلة تشبه الليف تسمى (بالسائل التيهى).

ويتفرع (العصب السمعى) إلي عدة فروع تمر من ثقوب صغيرة فى التيه العظمى وتخترق كذلك التيه الغشائى فتنتشر فى فراغه الداخلى فتصبح بذلك أطراف الألياف العصبية فى وسط السائل التيهى.

حكمة الخالق

لما كانت القوة السامعة لاتفيد السمع إلا بواسطة قرع الصوت للهواء ووصول ذلك الهواء إلى الدماغ، اقتضت الحكمة الإلهية أن يجرى السمع فى عظم صلب ذى عطفات وتعاريج كثيرة إلى أن ينتهى إلى عصبتين ناشئين من الدماغ.

وذلك العصب لو كان بارزا لأضر به الهواء فيخرج عن حد الاعتدال بملاقاة أدنى برودة، لأن طبعه بارد، فجعل كامنا فى الدماغ لهذا المعنى ، وقد

جعل مجراه مفتوحا أبدا ليصل إليه الهواء المقروع دائما فيسمع مايشاء ومالم يشأ.

ولما كان فى فتحته سعة وكان متعرضاً لآفات البرد والغبار ومصادمة الهواء المقروع بعنف كالرعد والصيحة العظيمة جعل مجراه ذا عطفات وتعاريج على هيئة (اللولب) لئلا يصل الهواء إلى السمع دفعة واحدة، بل يبقى فى العطفات ويرد على السمع شيئا فشيئا، وتسكن شدته فى التعاريج فيفهم بالتأنى، وجعلت على مجراه صدفة ناشزة لرد الصوت إلى الثقبة وتمنعه من الانتشار ، وخلقت من الغضروف لأن الغضروف موافق لقبول الصوت.

كيفية السمع

تحدث الأصوات الخارجية فى الهواء تموجات مناسبة لشدتها، لوظيفة الأذن الخارجية جملة التموجات الصوتية وتوصيلها من القناة السمعية الخارجية إلى الغشاء الطبلى فيهتز اهتزازات مناسبة لها، وتصل هذه الاهتزازات إلى الأذن الداخلية بواسطة العظيمات السمعية إذ تتصل الأولى منها وهى المطرقة بالغشاء الطبلى والأخيرة وهى الركاب بالدهليز عند الكوة البيضية. فتسرى هذه الاهتزازات فى السائل التيهى وتحدث به تموجات مناسبة لها فتنبه أطراف الألياف العصبية المحفورة فيه، وتنقل هذه الألياف ماتشعر به أطرافها إلى المراكز السمعية فى المخ لتمييزها، وعند ذلك تدرك الأصوات المختلفة وتتعرف اتجاهاتها.

عضو الصوت

عضو الصوت (الحنجرة والوتران الصوتيان) وهما حبلان من منسوج أصفر مرن وبينهما فتحة تسمى (المزمار) تتسع أثناء الشهيق العميق بابتعاد

أحد الحبلين عن الآخر، وتضيق قليلا عند التنفس الهادئ أما فى الكلام والغناء فيقترب أحد الوترين من الآخر كثيرا.

الأمثال اللغوية

١- ألا من يشترى سهرًا بنوم ؟ يضرب لمن غمط النعمة وكره العافية.

٢- دمت لنفسك قبل النوم مضطجعا: أى استعد للنوائب قبل حلولها.

٣- السليم لاينام ولاينيم: يضرب مثلا لمن لايستريح ولايريح غيره.

٤- النوم فرخ الغضب : أى إن الغضبان إذا نام ذهب غيظه.

٥- نام بعين الآمن المشبع: يضرب للرجل الضعيف يروم الأمور ولايروم مثلها إلا البطل. والمشبع القوى الغالب.

٦- أنوم من الفهد، أنوم من الغزال : يضرب لمن ثقل نومه.

الأمثال العامية

١- إن كان عدوك نمله لاتنم له : يقال للحذر والاحتراس.

٢- الذى يعادى الرجال ماينامش الليالى.

٣- لاينام من أثار : يقال لمن عليه ثار.

٤- الأيام الوحل فائدتها النوم : يقال للإنسان الخلى.

٥- الأكل بالكتف والنوم بالراحة : يقال إذا لم يقبل المبيت بعد العشاء.

٦- كل نومة وتمطيطه أحس من فرح طيطة: يقال فى شأن الكسول ويقوله الذى لايحب الاجتماعات فى الأفراح والمآتم مع الناس.

٧- كل واحد ينام على الجنب اللى يريحه: يقال لمن لايقبل منك النصح ويريد أن يعمل برأيه.

٨- مكتوب على ورق الخيار اللي يسهر الليل ينام النهار: يقال لمن ينام بالنهار كثيرا ويكثر من السهر.

٩- نام نومة أهل الكهف : يستعمل فى وصف إنسان بأنه كثير النوم على خلاف العادة.

العين

الأمثال اللغوية

١- مل عينيك شئى غيرك : يضرب فى اليأس مما فى أيدى الناس.

٢- هو أزرق العين : يضرب فى الاستشهاد على البغض.

٣- هذا عبد عين : يضرب للعبد يعمل مادام مولاه يراه.

٤- فلان اخو عين وصديق عين : إذا كان يرائى فيرضيك ظاهره.

٥- هلا لصدر عينك تنظر : يضرب للناظر إلى الناس شزرا.

٦- يبكى إليه شبعا وجوعا: يضرب لمن عادته الشكاية ساءت حاله أم حسنت.

٧- يطين عين شمس : يضرب لمن يستر الحق الجلى الواضح.

٨- ذر الرماد فى العيون : أى يلبس الباطل ثوب الحق.

٩- تغر من ترى ويغرك من لاترى : أى إذا غررت من تراه ومكرت به أو غدرت فإنك المغرور لا هو لأنك تجازى بفعلك.

١٠- إن تعش تر مالم تره.

١١- برق لمن لايعرفك : أى هدد من لاعلم له بك.

١٢- أبصر من زرقاء اليمامة: يبصر الشئ من بعد زائد.

١٣- أبصر من غراب : يبصر الشئ من بعد زائد.

١٤- أبصر من الوطواط بالليل : يبصر الشئ من بعد زائد.

١٥- اقصر لما أبصر : أى أمسك عن الطلب لما رأى سوء العافية.

١٦- يرى الشاهد مالايرى الغائب: يضرب للرجل الذى يرى عواقب الأمور.

نصائح دينية

١- قال تعالى : ﴿وهو الذى أنشأ لكم السمع والأبصار والأفئدة قليلا ماتشكرون﴾ المؤمنون.

١٢- قال الله تعالى : ﴿يا أيها الذين آمنوا اطيعوا الله ورسوله ولاتولوا عنه وأنتم تسمعون ولاتكونوا كالذين قالوا سمعنا وهم لايسمعون إن شر الداوب عند الله الصم البكم الذين لايعقلون ولو علم الله فيهم خيرا لأسمعهم ولو أسمعهم لتولوا وهم معرضون﴾. الأنفال.

الأحاديث والآثار

السمع والأذن

١- إذا سمع أحدكم النداء والإناء على يده فلا يضعه حتى يقضى حاجته منه. (عن ابى هريرة).

٢- إذا سمعتم النداء فأجيبوا داعى الله . (عن كعب بن عجرة).

٣- إذا سمعتم النداء فقولوا مثل مايقول (عن أبى سعيد).

٤-إذا سمعتم أصوات الديكة فسلوا الله من فضله فإنها رأت ملكا، وإذا سمعتم نهيق الحمير فتعوذوا بالله من الشيطان فإنها رأت شيطانا (عن أبى هريرة).

٥- اسمعوا وأطيعوا وان استعمل عليكم عبد حبشى كأن رأسه زبيبة (عن أنس).

أصوات متداولة على الألسنة عند القراءة

البسملة : قول : بسم الله.

السبحلة : قول سبحان الله.

الهيلله : قول لا إله إلا الله.

الحوقلة : قول لا حول ولا قوة إلا بالله.

الحمد له : قول الحمد لله.

الحيعلة : قول المؤذن حى على الصلاة حى على الفلاح.

حاسة الشم

الشم هو الحاسة التى تدرك بها الروائح الزكية والروائح الكريهة، وتميزها بعضها عن بعض ومركزها الأنف.

الأنف، هو مركز حاسة الشم، وهو عضو بارز فى وسط الوجه، وهو في تمام خلقته، وله فتحتان تعرفان بطاقتىّ الأنف، تؤدى كل منها إلى فراغ منفصل

عن الآخر بحاجز غضروفي وعظمي : يقال له الخيشوم.

وبكل من فراغي الأنف ثلاث عظام ملتوية موضوع بعضها فوق بعض.

ويتصل الفراغان الأنف ثلاث عظام ملتوية موضوع بعضها فوق بعض.

ويتصل الفراغان الأنفيان بالجزء العلوى من البلعوم بثقبين هما فتحتا الأنف الداخليتان ، ويبطن الفراغان الأنفيان والعظام الأنفية بغشاء مخاطئ ذى لون قرنفلي عند فتحتى الأنف وباهت في الداخل.

ومقر عضو الشم الغشاء المخاطئ الذى يبطن جزءا من عظام الأنف الداخلية، وهو باهت اللون وتنتشر فيه أطراف الأعصاب الخاصة بالشم، وتنتشر بهذا الغشاء المخاطئ خلايا طلاشية خاصة بحاسة الشم بكل منها زائدة شعرية بارزة ، ولأجل أن تكون حاسة الشم قوية يلزم أن يكون الدماغ والعصب الشمىّ سليمين والغشاء المبطن للأنف رقيقا رطبا.

حكمة الخالق

الأنف

خلق الأنف : بارزًا عن الوجه لمافيه من الجمال، ولتكون أرنبته آلة لاستنشاق الهواء ، وخلق مجراه مفتوحا ، لأن الحاجة إلى استنشاق الهواء للتنفس ضرورية دائما، وإنما جعل مجريين احتياطا لمصلحة التنفس حتى لو أصاب إحد المجريين آفة تحصل بالآخر مصلحة التنفس.

وخلقت قصبته صلبة لتكون وقاية للوجه من المصادمات ، وأرنبته لينة ليحصل بانقباضها وانبساطها جذب الهواء كما ترى من (كير الحدادين) ومجراه إذا علا ينقسم قسمين: أحدهما يفضى إلى فضاء الفم ، والآخر يمر

صاعدا حتى يفضى إلى العظم الشبيه بالمصفاه الموضوع فى وجه محل الإحساس ، فيحصل بأحد القسمين الشم وبالآخر التنفس . وإنما جعل في منتهى شعبتى الأنف عظم مثقوب شبيه بالمصفاة لتصل الروائح بنفسها إلى موضع الإحساس ويستفرغ منها الفضلات المخاطية ، ولم تجعل هذه المنافذ مستقيمة بل معوجة، إذ لو كانت مستقيمة لكان الهواء المستنشق يصل إلى الدماغ بسرعة فيفسد، فجعلت معوجة ليبقى الهواء فى تلك التعاريج مدة تنكسر برودتها فإذا وصل إلى الدماغ يكون معتدلا.

وجعل منفذ المنخرين إلى الحنك، حيث يوازى الحلقوم . ليكون التنفس أسهل ولو لم يكن كذلك لما أمكن انطباق الفم ساعة، ولو كان التنفس بالفم لكان الفم جافا بدخول الهواء وخروجه، فلم يحصل ادراك الطعم، ولا حركة اللسان، ولا مضغ الطعام ولا بلعه.

كيفية حصول الشم

هى أن الهواء الحامل للروائح يأتى عند التنفس ويمر من الفتحات الأنفية الخارجية إلى الرئتين فيحصل تنبيه يوصل تلك الروائح بواسطة أطراف الأعصاب الشمية المنتشرة في الغشاء المخاطى إلي المخ الذي يميز نوعها إن كانت طيبة أو كريهة.

وتنتشر معظم فروع الأعصاب الشمية فى الجزء العلوى من المنطقة الأنفية، ولذلك إذا أراد الإنسان أن يشم رائحة معينة تجده يستنشق الهواء بقوة لإدخاله إلى الجزء العلوى من هذه المنطقة فيحل محل الهواء الذى يكون راكدا فيها فتتشبع أطراف الألياف العصبية الشمية بهذه الرائحة.

الروائح وتأثيرها

بعض الروائح تؤثر تأثيرا خاصا كرائحة الأفيون، والبنج، والداتورا ، والبيلسان ، والجوز المقئ فإنها تسبب النوم إن كانت ضعيفة قصيرة المدة وتسبب الصداع إن كانت قوية طويلة المدة.

ورائحة المسك تسبب لبعض الناس صداعا شديدا وقد تسبب الرعاف.

(ورائحة الترابنتينا) تؤثر في الشم أولا ، ثم تمتص وتتجه إلي البول، فيكتسب منها رائحة بنفسجية، ورائحة الكافور تضعف قوة أعضاء التناسل، ورائحة الأزهار الجيدة الرائحة كالورد، والياسمين، والبنفسج والتمرحنا والريحان والفل تسبب أعراضا خطرة إذا كانت فى محل مقفل، ولاسيما فى الليل.

العناية بنظافة الأنف

يجب العناية بتنظيف الأنف جيدا بالماء الساخن فى أوقات الغسل، وبالمنديل فى غيرها لإزالة مايتراكم فيها من الأوساخ، والأتربة التى يصعب إخراجها بالتمخط . وينبغى عدم التمخط إلا بالمنديل، وأن لا يترك المخاط يسيل على شفتيه بين أونة وأخرى.

ويجب عدم وضع الأصابع فى الأنف لاستخراج الوسخ. فكل ذلك من العادات القبيحة.

نصائح أدبية

١- تجنب لمس الأنف ، أو وضع الأنامل فيه ، إلا لضرورة.

٢- وعند التمخط يلزمك مراعاة الأدب ، فلا تستعمل يدك ثم تمسح فى

الحيطان أو الثياب، أو تلقى المخاط على الأرض ، والجدران ، والمقاعد، كما يفعل الرعا ع بل استعمل المنديل.

٣- وينبغى وقت وضع المنديل على الأنف إسباله أيضا على الفم حتى يحجبه عن الأنظار.

٤- واحذر من طرح المنديل على الأرض أو الأثاث بعد ذلك ، ومن ابراز طرفه من الجيب.

٥- إذا دعت الضرورة للتمخط وقت الأكل فابعد رأسك، وامسح انفك في المنديل بدون ضجة.

٦- يحترز بقدر الطاقة من التمخط أو العطاس فى المجالس.

٧- يحسن الدعاء للعاطس إذا حمد الله بأن يقال له يرحمك الله فيجاوبه يقول : يغفر الله لنا ولكم. أو يهديكم الله ويصلح بالكم.

٨- يجب وقت العطاس أن يلفت الوجه عن مقابل من يكون حاضرا مع وضع المنديل على الوجه.

حاسة الذوق

الذوق هو الحاسة التى بها يعرف الطعم، والنكهة ، وكيفيات الغذاء ، من جودة ورداءة، ولذة وضدها، ولذة الطعم دليل على جودة الطعام، والعكس بالعكس فيتلذذ الإنسان طبعا بالمآكل والمشارب اللذيذة، فيميز مايوافق الجسم فيتناوله ،ومالا يوافقه فيتجنبه.

عضو الذوق (اللسان)

اللسان هو العضو الخاص بهذه الحاسة، وهو عضلى، ويمتد فى داخل فراغ الفم ويكسوه غشاء مخاطئ ويتصل بالفك الأسفل بواسطة عضلات تربطه به. وطرف اللسان الأمامى رفيع نوعا ومتحرك وقاعدته عريضة، ويتصل بها طرف العظمة المسماة (بالعظمة اللامية).

ومقر عضو الذوق فى الغشاء المخاطى الذى يغطى اللسان، وخاصيته السطح العلوى والخلفى منه، وفى الغشاء المخاطى للقسمى الخلفى من سقف الحلق ، والغشاء المخاطى الذى يغطى السطح الأسفل من اللسان أملس رقيق فى جدران الفم.

أما الذى يغطى السطح العلوى منه فخشن لوجود نتؤات على سطحه تعرف (بالحلمات) وهى خاصة بحاسة الذوق ، ومزودة بعدد عظيم من الفريعات النهائية للأعصاب الخاصة بالذوق وكذلك بالأوعية الدموية، وأهمها (العصب اللسانى) وهو المدرب للطعم الناشئ من الزجاج الخاص ، وهناك عصب آخر يسمى (بعصب تحت اللسان) معد لتحريكه.

وطرف اللسان يتذوق بسرعة المواد الملحة أو الحلوة، أكثر من بقية أجزائه بدليل أنك إذا وضعت قطعة سكر على الجزء الخلفى من لسانك فإنك لاتشعر سريعا بطعمها كما لو لمستها بطرف لسانك.

ويتذوق الجزء الخلفى من اللسان المواد المره بسرعة، أما جانبا اللسان فيتذوقان المواد الحمضية. ولكى يشعر اللسان بطعم المواد يجب أن تكون هذه المواد ذائبة، أو قابلة للذوبان فى اللعاب ليمكن انتشارها بالغشاء المخاطى لتلامس أطراف الأعصاب المنتشرة فى الحلمات.

كيفية التذوق

متى وضع بعض الأطعمة على اللسان أو وصل العصب طعمها إلى الدماغ فيتيسر الحكم بذلك على الطعم أمُر هو أم حلو. على أن بعض أجزاء الفم كجدران الخدين وأعلى البلعوم تشترك فى هذه الوظيفة وبين هذه الحاسة ، والمعدة، والشهية لها ارتباط وثيق، وتساعد حاستا الشم والبصر على اتمام وظيفة هذه الحاسة.

وتتنبه حاسة الذوق بالتمرين والممارسة، وتفقد بكثرة استعمال المنبهات كما يحدث لمدمنى الخمور والتبغ.

منفعة اللسان فى صحة الإنسان

اللسان للإنسان كمرشد أمين منبه له، فمتى حكم بأن الطعم لا يوافقه تنبهت النفس ، واشمأزت منه ، وكرهت المعدة قبوله ، مخافة أن يهيجها أو يضر بها.

أما إذا حكم بأن الطعم لذيذ، فإن المذوق نافع للبدن فالنفس تشتهيه، وتزيد رغبتها فيه، كما تزيد المعدة اشتياقاً لقبوله، ولذا يجب أن نتحقق أنه ليس لنا غنى عن اللسان، إذ لولاه لانعدمت حاسة الذوق التى مركزها سطح اللسان ولأكثر الإنسان من تعاطى مايضره فيتلف صحته، ولكانت البلعة الغذائية فى الفم كما تكون فى اليد على حد سواء، ولكان الإنسان لايميز عند الأكل بين الخبز الجيد، والخبز العفن الردئ الذى يترتب على كثرة الأكل منه ضرر عظيم لأنه سم قاتل.

لذا يجب علينا أن نستعمل اللسان فيما أعد له إذ بمخالفتنا هذا الواجب نكون قد جلبنا لأنفسنا الوبال، وعرضناها للوقوع فى مهاوى الخبال، وسوء الحال.

التهاب اللسان

قد يظهر على اللسان بثرات أو قروح أو التهاب، وسببه تعاقب المتناولات الباردة بعد الحارة وبالعكس، وفى هذه الحالة ينبغى استعمال الغرغرة الملينة، ويزاد عليها الأشربة المحللة، وبعض مسهلات خفيفة كمصل اللبن، والتمر هندى، ومطبوخ خيار الشنبر، وأن يتغذى المريض بالمأكولات الخفيفة، ومتى زال الالتهاب تكوى القروح أو الحبوب كيا خفيفا (بالتوتيا الزرقاء) المسماه في علم الكيمياء «كبريتات النحاس، أو بالحجر الجهنمى» لكن بمجرد ذلك يتمضمض العليل بالماء لئلا يزدرد من الجواهر المذكورة شيئا.

اللسان وآفاته

اللسان من نعم الله العظيمة ، ولطائف صنعه الغريبة ، فإنه صغير جرمه عظيم طاعته وجرمه.

إذ لا يستبين الكفر والإيمان إلا بشهادة اللسان ، وهما غاية العصيان والطاعة.

ومن أطلق عذبة لسانه ، وأهمله، سلك به الشيطان فى كل ميدان ، وساقه إلى شفا جرف هار، إلى أن يضطره إلى البوار ولا يكب الناس فى النار على مناخرهم إلا حصائد ألسنتهم.

نصائح أدبية

آداب اللسان و صيانته

١- اعلم أن المرء بأصغريه : قلبه ولسانه ، فاللسان خلق للتعبير عن مراده وهو معيار فضل المتكلم وعلمه وأدبه ، ومحك خلقه، من حلم وغضب ، ورقة وخشونة ، وكمال ونقص، وغيرها.

فاجعل لسانك لسان صدق في القول والمعاملة ، وصنه من سوء القول والكلام فيما لايعنى ، والخوض فى الباطل ، والتشدق، والمزاح الذي يتعدى الحشمة ، والاستهزاء ، وإفشاء السر، والكذب ، وشهادة الزور، والحلف بالباطل، وخلف الوعد، وما إلى ذلك من رشقات اللسان ومهلكاته، فتبرهن بذلك على كمال عقلك وحسن أدبك.

٢- لاتدنس لسانك بالغيبة.

٣- لاتدنس لسانك بالنميمة ، قال تعالى ﴿ولاتطع كل حلاف مهين هماز مشاء بنميم مناع للخير معتد أثيم﴾ القلم . وقال صلى الله عليه وسلم :لن يدخل الجنة نمام.

٤- من الأدب والوقار ألا تلوك الفم بلسانك أمام الغير تتحرى به فضلات الطعام.

٥- متى تكلمت فاحترس من خروج اللعاب من الفم ، ولا يكون الكلام إلا بالتؤدة وحسن تخريج الألفاظ .

٦- متى تكلمت فلا تطبق أسنانك، وليكن صوتك معتدلا، لا مرتفعا ولا منخفضا.

نصائح دينية

١- قال تعالى ﴿ ووهبنا لهم من رحمتنا وجعلنا لهم لسان صدق عليا ﴾ مريم. وقال تعالى :﴿ ووهبنا لهم من رحمتنا ﴾ يعنى لإبراهيم واسحق ويعقوب من رحمتنا ، بسطنا لهم فى عاجل الدنيا من سعة رزقنا وأغنيناهم بفضلنا. ورزقناهم الثناء الحسن ، والذكر الجميل من الناس.

٢- قال تعالى : ﴿ فإنما يسرناه بلسانك لتبشر به المتقين وتنذر به قوما لدا ﴾. مريم.

٣- قال الله تعالى :﴿ يوم تشهد عليهم السنتهم وأيديهم وأرجلهم بما كانوا يعملون ﴾. النور.

٤- قال الله تعالى :﴿ قال رب إنى أخاف أن يكذبون ويضيق صدرى ولا ينطلق لسانى فأرسل إلى هارون ﴾ الشعراء.

٥- قال تعالى :﴿ رب هب لي حكما وألحقنى بالصالحين واجعل لى لسان صدق فى الآخرين واجعلنى من ورثة جنات النعيم واغفر لأبى إنه كان من الضالين ﴾ الشعراء.

٦- قال تعالى :﴿ وأنه لتنزيل رب العالمين نزل به الروح الأمين على قلبك لتكون من المنذرين بلسان عربى مبين ﴾. الشعراء.

الأحاديث والآثار

اللسان

١- أحب الأعمال إلى الله أن تموت ولسانك رطب من ذكر الله. (عن معاذ)

٢- أحب الكلام إلى الله تعالى أربع : سبحان الله والحمد لله ، ولا إله إلا الله، والله أكبر لايضرك بأيهن بدأت. (عن سمرة بن جندب).

٣- احفظ لسانك . (ابن عساكر)

٤- جاهدوا المشركين بأموالكم وأنفسكم، والسنتكم (عن انس)

٥- الجمال فى الرجل اللسان . (عن علي بن الحسين).

٦- خير المسلمين من سلم المسلمون من لسانه ويده . (عن ابن عمر).

٧- ذاق طعم الإيمان من رضى بالله ربا، وبالإسلام دينا، وبمحمد رسولا، (عن العباس).

٨- أكثر الناس ذنوبا يوم القيامة أكثرهم كلاما فيما لايعنيه.

٩- أول من فتق لسانه بالعربية المبينة إسماعيل وهو ابن أربع عشرة سنة (عن على).

فى عيوب اللسان والكلام

الرتة : حبسة فى لسان الرجل وعجلة فى كلامه .

اللكنة والحكلة : عقدة فى اللسان وعجمة فى الكلام.

اللقلقة: ثقل اللسان ، وغلظة فى الفم .

لههته والهثهتة: حكاية النداء للسان عند الكلام.

التعتعة والثعثعة : صوت العى والألكن .

اللثغة : أن يصير الراء لاما .

الفافأة: أن يتردد فى الفاء – التمتمة : أن يتردد فى التاء.

اللجلجة: العى وإدخال بعض الكلام فى بعض.

الخنخنة: أن يتكلم من لدن أنفه. المقمقة: أن يتكلم من أقصى حلقه.

اللفف : أن يكون فى اللسان ثقل وانعقاد.

البكم : الانقطاع عن الكلام.

الخرس : انعقاد اللسان عن الكلام.

العى : العى كلاما لايهتدى لوجهه.

حاسة اللمس

اللمس هو الحاسة التى بها نعرف الأجسام الخارجية، وبها نميز كون الجسم ناعما أو خشنا ، لينا أو صلبا، باردا أو حارا، وبها تعرف شكل الأجسام وعددها.

ومجلس هذه الحاسة أعصاب الجلد المنتشرة فى جميع امتداده، وهى ثابتة فى الإنسان أكثر من سائر الحيوانات ، وفى الإناث أكثر من الذكور. وفي الأطفال أكثر من الشيوخ، وفى أنامل أصابع اليدين أكثر من باقى الجسم، لانتشار الخيوط العصبية فيها، وفى طرف اللسان والشفتين وطرف الأنف وراحة اليد أكثر احساسا من الذراع والفخذ.

والأعصاب التى تتعلق بها حاسة اللمس تنشأ من النصف المقدم من النخاع الشوكى . وهذه الحاسة تنمو بالاستعمال ، فإن مكفوفى البصر، يمكنهم تمييز أنواع المعادن والعملة ، وقراءة الكتب الموضوعة لهم وغير ذلك بمجرد اللمس لنمو هذه الحاسة عندهم بكثرة الممارسة والمران.

والعمل باليد يضعف حاسة اللمس لأن بين من يعمل بيده، ومن يعمل بغيرها فرقا عظيما لأنك تجد جلدة يد الأول غليظة خشنة ، وجلدة يد الثانى ملساء رقيقة.

كيفية حصول اللمس

حينما يلمس الإنسان شيئا يحس به ، ويصل الإحساس إلي المخ فيحكم عليه أما بالحرارة، أو البرودة أو النعومة، أو الخشونة، أو اللين، أو الصلابة.

الجلد ووظائفه

الجلد هو الغطاء الظاهر الذى يغلف الجسم ، ويكون في الشبيبة وعند الإناث ناعما مرنا، وفى منتصف العمر عند الذكور صلبا خشنا، وفى الشيخوخة وعند نوى الهزال، وحول المفاصل ، مجعدا مكرمشاً، وهذا الغشاء مثقوب في حذاء الأعين والأنف والأذنين والفم بفتحات متسعة كثيرا أو قليلا.

ويتكون الجلد من ثلاث طبقات منضمة بعضها إلى بعض انضماما جيدا على هيئة طبقات.

١- الأولى : سطحية وتسمى البشرة، وهى شفافة عديمة الحساسية تعتبر كطلاء غائر، فهى حينئذ جزء ميت يتصل عند وضع طرفه عليه، البشرة أكثر سمكا من الأجزاء الكثيرة التعرض للاحتكاك كأخمص القدمين ، وراحة اليدين، وكثيرا ماتتصل على هيئة قشور صغيرة وتتجدد كلما أزيلت بشرط وجود الأدمة، وإذا كانت البشرة نظيفة فإنها تشبه طبقة رقيقة من قرن طرى.

٢- والثانية : الطبقة المتوسطة أو الجلد الحقيقى وتسمى (بالأدمة) وهى أهم طبقات الجلد وأكثرها مقاومة، وفيها قابلية انبساط عظيمة . وقوة إحساس

زائدة، وتحتوى على عدة مجموعات من الأوعية وهى الشرايين والأوردة، والأوعية الليمفاوية ، وفيها فضلا عن ذلك غدد دهنية ، وغدد عرقية وأعصاب.

٣- الثالثة : الطبقة الباطنة وتسمى بالشبكة المخاطية للجلد وهى مكونة من المنسوج الوعائى والمنسوج العصبى أو الحلمى.

والجلد فضلا عن أنه عضو تنفس فإن له أيضا وظائف مهمة لحفظ الصحة ، ففيه تنفصل عن الدم المواد الفاسدة المؤذية التى إن بقيت أضرت بالصحة ضررا بليغا .

وهو أيضا مجلس لحاسة اللمس ، فبواسطة العرق المحسوس والعرق غير المحسوس اللذين ينفصلان على سطحه يكون الجلد هو المنظم لدرجة حرارة الجسم. إذ بالتبخير الذى يحصل دائما فى كل جزء منه والتجديد الذى يعقب هذا التبخير يحدث نقص فى الحرارة إذا كانت زائدة عن الدرجة الطبيعية، وفى هذه الحالة يكون الإنسان قادرا على تحمل الحرارة والبرودة على حد سواء ، أى يستوى عنده السكنى فى البلاد الباردة والحارة.

والسبب فى كون الجلد قادرا على تتميم هذه الوظائف امتلاؤه بجملة أعصاب وأوعية دموية وغدد ومسام وقنوات.

وإذا نظرنا بالعين العارية فى سطح الجسم من الظاهر رأيناه أملس أو بالمنظار المعظم الفيناه مؤلفا من جملة ارتفاعات انتشرت عليها ثقوب صغيرة يقال لها (المسام) التى لايحصى عددها، وهى تسمح باخراج العرق والمواد الدهنية التى تفرز من الجسم بواسطة غدد صغيرة تسمى (الأجهزة الدهنية).

الشعر

الشعر متحصلات قرنية تنبعث من بعض مسام البدن طبيعتها كطبيعة البشرة إذ تفرز من عضو خاس يسمى (البصيلة الشعرية) وهذه البصلة درنة صغيرة بيضاوية منغرسة فى الأدمة والشعرة تتركب من جذر أو بصلة، ومن ساق ، فالجذر مدفون فى حفر فى الجلد تسمى (الحويصلات الشعرية) أما الساق فهو كالبشرة خلو من الأوعية الدموية والأعصاب.

وشعر الرأس يقال له (فروة الرأس) ويلاحظ أن الشعر يكثر فى مواضع معينة من الجسم كالرأس ، والحاجبين ، وحول الجفنين ، وتحت الإبطين عند البالغين، وفى الذكور يظهر الشعر عند سن البلوغ فى الشارب واللحية وفى الصدروالبطن.

ويختلف لون الشعر باختلاف مقدار السبعيات الملونة فى خلاياه فتكون سميكة عند الأشخاص نوى الشعر الأسود، وأما الشيب عند التقدم في السن فهو من فقد المادة الملونة له.

الأظافر

الأظافر متحصلات قرنية كثيرة الشبه بالشعر، وهى مكونة عند الإنسان من صفائح صلبة مرنة قرنية نصف شفافة تغلف أطراف الأصابع.

الظفر

خلق الظفر للإنسان بمنزلة المخلب للطير، والحافر للفرس، والظلف لسائر الحيوان، وقاية للأصابع. وجعل معينا للأصابع فى الإمساك إذ به يقوم وثاقها ويمكنه التقاط الأشياء الدقيقة وجعل آلة لأعمال كثيرة كالحك والهرس والجرد والنتف وغيرها.

قواعد صحية

العناية بنظافة الجلد

يجب العناية بنظافة الجلد نظافة تامة ، فيغسل بالاستحمام بالماء الدافى (الفاتر) والصابون يوميا زمن الصيف ، ومرتين فى الاسبوع على الأقل زمن الشتاء مع مراعاة القواعد الآتية:

١- الحذر من التعرض للبرد أو الهواء وقت الاستحمام أو بعده.

٢- يلزم أن يكون الاستحمام بالصابون، والليف، لإزالة الوسخ الذى يكونه العرق على الجسم ، واختلاطه بغبار الجو.

٣- لاينبغى الاستحمام بعد الأكل إلا بعد مضى ساعتين على الأقل خشية الوقوع فى الأمراض الخطرة.

٤- يجب بعد الاستحمام تنشيف الجسد جيدا .

٥- بعد الاستحمام تلبس الملابس بسرعة ، ثم تريض الجسم قليلا.

٦- نظافة الجسم واجبة شرعا .

ولهذا مزيا صحية أدبية ، لأن العقل السليم فى الجسم السليم، فضلا عن أن تنظيف الجسم يشرح الصدر، ويكسبه قوة ، ونشاطا، وحسبنا مايستشعره المرء من النشاط والخفة عقب الاستحمام دليلا على قيام الجلد بوظائفه، وجاء فى حديث شريف "اغتسلوا يوم الجمعة ولو كانت بدينار" وفيه إشارة إلى أن الاستحمام ينبغى ألا يقل عن مرة فى الأسبوع كما ينبغى أن يستهان بالمال فى سبيله.

وقد شددت الشريعة الإسلامية في تحتيم رعاية النظافة، وجعلتها الطريق للعبادات. قال الله تعالى : ﴿ إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين ﴾ البقرة.

٧- إن اكمال نظافة الجلد تحدث تراكم المواد الدهنية فتسد المسام وينشأ عنها الأمراض كالجرب، والحكة، وأنواع القوب وغيرها، وهى معيبة لكآبة منظرها.

العناية بنظافة الشعر

ينبغى للإنسان العناية بنظافة شعره بغسل الرأس كلما اتسخ بالاستحمام مع ترجيل شعره. لأنه إذا أُهمل تلبد باختلاط المادة الدهنية التى يفرزها الجلد بالغبار الذى يتساقط عليه من الجو فيكون مسرحا تعيش فيه أنواع الحشرات كالقمل، وسببا فى اصابة جلد الرأس بأمراض جلدية كالقراع وغيره.

وينبغى قص الشعر وتنسيقه، ويكون ذلك بتمشيطه ، وترجيله، والزم ماتكون هذه العناية إذا كان الإنسان زائرا ، أو مزورا.

ينبغى عدم لمس الشعر واليدان متسختان ، وينبغى عدم لبس عمامة الغير، أو استعمال مشطه وعدم الذهاب إلى حلاق غير نظيف لايهتم بتطهير أدواته. ولا يليق بالمسلم أن ينتف الشعر الأبيض التماسا لشباب مضى، أو يخضبها بالسواد.

وفى الحديث الشريف : من مثل بالشعر فليس له عند الله خلاق [١] (عن ابن عباس).

وفى الحديث الشريف : لاتنتفوا الشيب فإنه نور المسلم، مامن مسلم

---

(١) خلاق : نصيب .

يشيب فى الإسلام إلا كتب الله له بها حسنة، ورفعه بها درجة ، وحط عنه بها خطيئة. عن ابن عمر.

وعن ابن عباس قال : قدم على رسول الله صلى الله عليه وسلم وفد من العجم قد حلقوا لحاهم، وتركوا شواربهم ، فقال ﷺ : خالفوا عليهم فحفوا الشوارب واعفو اللحى.

وعن أنس : احفوا الشوارب ، واعفوا اللحى ، ولاتشبهوا باليهود.

وعن ابن عباس : أن أحسن ماغيرتم به هذا الشيب الحناء والكتم (١).

العناية بنظافة الأظافر

ينبغى تقليم الأظافر من وقت لآخر لإزالة مايكون بها من الأوساخ التى تكون سببا لوجود جراثيم عديدة تنشأ عنها الإصابة بأمراض مختلفة، ويجب على الإنسان ألا يقرض أظافره باسنانه، وبعد قصها ينبغى غسل الأصابع بالماء والصابون.

الاستحمام

الاستحمام إما أن يكون بماء بارد، أو ماء فاتر، أو ماء حار، أو ماء البحر.

الحمام البارد

الاستحمام بالماء البارد إذا قصد به التقوية يلزم أن تكون مدته قصيرة ويؤخذ عادة فى الصباح. وأن يدلك الجسم بعده بخرقة ناشفة ، ولايجوز أن يقف

---

(١) الكتم : نبت يخضب به الشعر وصنع منه مداد للكتابة .

الإنسان فى الماء ومعظم جسمه غير مغمور به لما يعقبه من احتقان القلب، ومن أحسن أنواع الاستحمام بالماء البارد أن يصب الماء على الجسم، لأن ذلك مفيد للضعفاء ، والنساء ، والأولاد، وهو أحسن من استعمال الدوش الذى لايتحمله إلا الأقوياء.

الحمام الفاتر

مفيد جدا بعد الرياضة العنيفة مدة الحر، ومدة الشتاء متى كان الجسم باردا، لأنه ينعش القوى ، ويزيل التهيج العصبى.

الحمام الحار

لايجوز استعماله أكثر من مرة فى الأسبوع، ومن فوائده تسكين الألم والتهيج، وفتح مسام الجلد إذا ضاقت من البرد، ولايحتاج إليه إلا الأقوياء والذين جلودهم خشنة، أما الضعفاء فإنه يسبب لهم الإغماء غالبا. ويكون الاستحمام بالماء البارد أو الفاتر أو الحار قبل الطعام.

نصائح دينية

١- قال الله تعالى : ﴿إن الذين كفروا بآياتنا سوف نصليهم نارا كلما نضجت جلودهم بدلناهم جلودا غيرها ليذقوا العذاب ﴾ النساء.

٢- قال تعالى : ﴿ الله نزل أحسن الحديث كتابا متشابها مثانى تقشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين جلودهم وقلوبهم إلى ذكر الله ذلك هدى الله يهدى به من يشاء ومن يضلل الله فما له من هاد﴾. الزمر.

٣- قال تعالى : ﴿ويوم يحشر اعداء الله إلي النار فهم يوزعون حى إذا ماجاءوها شهد عليهم سمعهم وأبصارهم وجلودهم بما كانوا يعملون﴾. فصلت.

٤- قال تعالى : ﴿ وقالوا لجلودهم لم شهدتم علينا قالوا أنطقنا الله الذى أنطق كل شئ وهو خلقكم أول مرة وإليه ترجعون وماكنتم تستترون أن يشهد عليكم سمعكم ولا أبصاركم ولاجلودكم ولكن ظننم أن الله لايعلم كثيرا مما تعملون﴾ فصلت

الأحاديث والآثار

الشعر

إذا كان لأحدكم شعر فليكرمه (عن عائشة)

احفوا الشوارب واعفوا اللحى (عن ابى هريرة)

اللمس

لاتمس القرآن إلا وأنت طاهر (عن حكيم بن حزام)

لاتمس النار مسلما رآنى أو رأى من رآنى. (عن جابر).

القوى العقلية

القوى العقلية أربع مراتب :

الأولى : القوة التى بها يفارق الإنسان البهائم، وهى استعداده لقبول العلوم النظرية والصناعات الفكرية.

الثانية : القوى التى تدخل الوجود للصبى المميز، وبها يدرك الضروريات والممكنات والممتلكات، كالعلم بأن الاثنين أكثر من واحد والشخص الواحد لايكون فى مكانين أى لايشغل حيزين ، فيقال له : التصورات والتصديقات الضرورية.

الثالثة : قوة تحصل بها العلوم المستفادة من التجارب بمجارى الأحوال، فمن اتصف بها يقال له : عاقل ، ومن خلا عنها يقال له : غبى غمر، وهى معان مجتمعة فى الذهن فيستنبط بها مصالح الأغراض.

الرابعة: قوة يعرف بها حقائق الأمور مباديها ومقاطعها حتى يقمع الشهوة العاجلة للذة الآجلة، ويحتمل المكروه العاجل لسلامة الآجل، فيسمى صاحبها : عاقلاً من حيث أن إحترامه وإحجامه، بحسب مايقتضيه النظر فى العواقب ، لايحكم الشهوة العاجلة.

مدح العقل

اعلم أيها الإنسان أن الله سبحانه وتعالي خلقك وميزك على سائر الحيوان بالعقل واللسان، والعقل غريزة في الإنسان يتهيأ بها لإدراك العلوم النظرية ، وتدبير الصناعات الخفية الفكرية. وقال بعضهم : إن العقل نور يقذف فى القلب ، به يستعد الإنسان لإدراك الأشياء. فكل إنسان حنكته التجارب، وهذبته العلوم

والمعارف، يقال له : عاقل.

وسمى الفعل عقلا تشبيها بعقل الناقة، لأن العقل يمنع الإنسان من الإقدام على شهواته إذا قبحت، كما يمنع العقل (الرباط) الناقة من الشرود إذا نفرت.

قال الشاعر:

ماوهب الله لامرى هبـــة   أفضل من عقله ومن أدبه

هما حياة الفتى فإن فقدا   فإن فقد الحيـــاة أليـق به

ذم الهوى

أما الهوى فهو ميل الإنسان إلى اتباع الشهوات واللذات، فهو مضاد للعقل لأنه ينتج عن الأخلاق قبائحها، ويظهر من الأفعال فضائحها، ويجعل ستر المرء مهتوكا، ومدخل الشر سلوكا.

قال تعالى :﴿ ياداود إنا جعلناك خليفة فى الأرض فاحكم بين الناس بالحق ولاتتبع الهوى فيضلك عن سبيل الله ﴾ . (سورة ص)

وقال تعالى : ﴿ أفرأيت من اتخذ إلهه هواه وأضله الله على علم وختم على سمعه وقلبه وجعل على بصره غشاوة فمن يهديه من بعد الله أفلا تذكرون ﴾.

وقال تعالى : ﴿ ولا تطع من أغفلنا قلبه عن ذكرنا واتبع هواه وكان أمره فرطا ﴾ الكهف.

وقال على بن أبى طالب (رضى الله عنه) : أخاف عليكم اثنين : اتباع الهوى ، وطول الأمل.

وقال الشعبى : إنما سمى الهوى هوى لأنه يهوى بصاحبه.

وقال الشاعر:

إن الهوان هو الهوى قلب اسمه   فإذا هويـت فقـد لقيـت هوانـا

وقال بعض العلماء : ركب الله الملائكة من عقل بلا شهوة ، وركب البهائم شهوة بلا عقل ، وركب ابن آدم عن كليهما؟ فمن غلب عقله على شهوته فهو أفضل من الملائكة، ومن غلبت شهوته عقله فهو شر من البهائم.

الأمثال العامية

العين

١- المكتوب على الجبين تراه العين

٢- المقدر لابد من نفاده.

٣- الحذر لايمنع القدر.

٤- اللى مكتوب على لازم آراه وإن كنت فى قمقم وعلى غطاه.

٥- ابن آدم مايملاش عينه إلا التراب.

٦- اجتهد وفتح عينك

٧- أسرع من لمح البصر

٨- أسرع من البرق

٩- انكشف الغبار وبان العوار

١٠- البعيد عن العين بعيد عن القلب.

١١- انت لسه شفت ايه

١٢- الثقل ورا ياقبانى

١٣- حبك الشئ يعمى ويصم

١٤- الهوى شريك العمر

١٥- الحب يدارى العيوب

١٦- القرد فى عين امه غزال

١٧- اللى يعيش يامايشوف واللى يمشى يشوف أكتر

١٨- العين الحمرة تخوف

١٩- انت عينك فارغة : تقوله لمن لايقنع بشئ منك

٢٠- اللى ميخلنيش كحل فى عينه ماجعلهوش مركوب فى رجلى : تقوله لمن تعتبره وهو لايعتبرك .

وقال الشاعر : من يرانى بعين نقص رأيتــه بالتــى رأنــى

٢١- الشاهد يرى مالايرى الغائب. يقال عند تحقيق الأمر وتأكيده . وقالت العرب : ليس الخبر كالعيان.

٢٢- ايش خاطر الأعمى ؟ قال قفة عيون : تقوله إذا وعدك إنسان بشئ محبوب لك.

٢٣- أعمى وعامل صراف. يقال لمن يدخل فى الأمور التى لاتناسبه أو تأتى منه جهلا.

٢٤- أعمى وعامل كحال.

٢٥- أعمى ولابس عيون

٢٦- أخرس وعامل قاضى.

٢٧- أقرع ونزهى.

٢٨- الدخان القريب يعمى : يقال عند تضرر الأقارب بعضهم من بعض.

٢٩- اللى مايشوف من الغربال يبقى أعمى : يقال لمن لاينتبه للأمور التى شأنها أن ينتبه لها .

٣٠- الله يحيى أصحاب النظر يالون : يقال لمن يترفق فى طلب الإحسان إليه بالاشارة من الناس.

٣١- اللى شاف شئ يحكى عليه: يقوله من يبرأ من معرفة خبر يسأل عنه.

٣٢- اللى ماينفعنى فى حياتى يوفر تعبه فى مماتى : يقال لمن يوعد بالمنفعة فى المستقبل .

٣٣- الطشاش ولا العمى كله : يقال فى من يرضى بالدون من الأمر

٣٤- العين ماتكرهش إلا إللى أعلى منها : يقال لمن يذم إنسانا أكبر منه بدون سبب للذم.

٣٥- العين ماتعلاش عن الحاجب: يقوله الضعيف للقوى ، أو الفقير للغنى من باب الاعتراف بالفضل.

٣٦- الغريب أعمى ولو كان بصيراً : يقال عند عدم الاهتداء إلى الأشياء فى أماكن أصحابها .

٣٧- العين عليها حارس : يقال إذا ضرب إنسان بشئ ووقع أعلى العين أو أسفلها بعيدا عنها .

٣٨- النهار له عينين : يقال لمن يريد أن يشتغل فى الليل وهو يتضرر بذلك.

٣٩- اللى يبصلك بعين بصله بعينين: يقال عند اظهار العناية والشفقة بالغير.

٤٠- الأعور فى بلاد العميان سلطان: يقال فى الشئ الحقير المعظم بالنسبةلغيره.

٤١- اللى تعمله العمشة لجوزها يتعشى: يقال فى رضا كل إنسان بما عنده من المعاشرين وبالأخص الزوجة.

٤٢- اضبط من الأعمى ، واحفظ من الأرض: يقال فى شأن تشديد الحفظ للأشياء.

٤٣- بدال خطوطك والحسرة امسحى عماصك يازعرة : يقال لمن يستعمل الشئ الذى حقه أن يستعمله غيره لكنه يناسبه.

٤٤- تجى للعور طابات : يقال عند مايتحصل الضعيف على غرضه بسهولة ويقال ربما أصاب الأعمى رشده.

٤٥- جرُى الشر ياعورة : يقال عند ظهور مبادئ الشرمن أى انسان.

٤٦- جه يكحلها عماها: يقال لمن يدخل فى أمر لايحسنه.

٤٧- سنى فى عين اللى مايحس بى : تقوله لمن لايعتبرك إذا رأيت منه الاحتقار.

٤٨- دخل السبت فى عين اليهودى : يقال عند تحتم الأمر أو عند انتهائه.

٤٩- رايق زى عين الديك : يقال عند وصف شئ بأنه صافى.

٥٠- زى ماترانى ياجميل أراك: يقال عند مقابلة الإحسان بمثله.

٥١- شفت بعينى ماحدش قال لى : يقوله من يعلم حقيقة أمر معين والناس منه فى ظنون.

٥٢- ضربه لما طلّع عينه : يقال عند وصف الضرب بالكثرة.

٥٣- ضربوا الأعور على عينه قال تلفانه تلفانه: يقال فى شأن من تعود على المصائب.

٥٤- طاب والا اتنين عور : يقال عند الاستفهام عن قضاء المصلحة.

٥٥- طلع النهار وبان العوار: يقال عند وضوح الأمر بعد خفائه.

٥٦- العمى يابدر : يقال لمن يمشى فيعثر بشئ ، واضح جدا بحيث لو تأمله لرآه.

٥٧- عينه زى عين الحرامى : يقال عند وصف إنسان بأنه ينظر إلي الأشياء بحدة فيحدق فيها جدا وبأنه يتجاهر بالمفاسد.

٥٨- عين النورى (اللص).

٥٩- عنده مال يسد عين الشمس: يقال عند وصف إنسان بأنه كثيرالغنى والأموال نقوله فى الشئ الذى ترغبه وتمنع منه.

٦٠- عينى فيه : تقوله فى الشئ الذى ترغبه وتمنع منه.

٦١- عاش من بكانى وبكى الناس على ولا عاش من ضحكنى وضحك الناس على : يقال عند قبول الموعظة وتأثيرها فى النفوس.

٦٢- على عينك ياتاجر: يقال عند وصف الشئ بأنه سليم واضح.

٦٣- عين العدو تبان : يقال عند ظهور علامات العداوة من إنسان.

٦٤- عين ماتشوف قلب مايحزن : يقال عند عدم الحزن على شئ بعيد عنك فيلزم عليك فى ذلك.

٦٥- عينه فى الطبق وودنه لمن زعق: يقال لمن يتلقف الأخبار وقت الأكل.

٦٦- عين الشمس لاتجيبه : يقال فى وصف الأمر الشهير ومثله: هل يخفى القمر؟

٦٧- عين القلادة ورأس التخت: يقال فى وصف خيار الناس أو الأشياء.

٦٨- عينى عليك باردة : يقوله من يرى منك مايعجبه من الأقوال.

٦٩- عينك بتاخد : تقوله لمن تظن أنه يحسد الناس ويؤثر حسده فيهم مزاحا أو جدا.

٧٠- عينك ماتشوف الا النور: تقوله عند الإخبار بأنك فعلت أمرا عظيما مع واحد من الناس كالضرب أو المشاحنة.

٧١- عينك توريك : يقال لمن يستفهم عن أمر واضح جدا.

٧٢- على عينى وراسى : تقوله لمن تخبره أنك تقضى له مايريد.

٧٣- غارت عينه : يقال فى شأن من يهجرك وانت مستغن عنه.

٧٤- غضبك على عينى : تقوله لمن لاتحب أن يغضب لحبك له.

٧٥- قالوا للعميان بالزيت على قالوا شئ نستغنى عنه: يستعمل عند وصف الشئ بأنه غير محتاج إليه بالكلية.

٧٦- قبل مايشوفوه قالو كويس زى ابوه. يقال فيمن يمدح شيئا على توهم الشهرة بدون علم منه بذلك الشئ.

٧٧- قالوا مال الجنازة دى حارة قال كل منه يبكى على حاله: يقال في وصف كل إنسان بأنه لايسعى ولا يهتم إلا بما يلزمه.

٧٨- كل عين وأصادها اصابع : يقال فى مجازاة الشئ بمثله.

٧٩- لأجل عين يكرم لها الف : تستعمل فى شأن من يكرم لأجل غيره من الناس لسبب من الأسباب.

٨٠- لابعينك رأيت ولا بقلبك حبيت : يقال في شأن من يتباعد عن الأمر كل التباعد فيلام.

٨١- لو صعد الأعمى إلي السما لأفسدها: تستعمل في وصف هؤلاء بالمكر والخبث زيادة علي غيرهم.

٨٢- ماشفتك يانور إلا لما ابيضت العيون: يقال في وصف شئ بأنه حصل بعد العناء والكد فيكون عزيزا.

٨٣- يقول للأعور أعور فى عينه : أى لايخشى فى الحق لومة لائم.

٨٤- وقت القضاء يعمى البصر: يقال فى عدم منفعة الاحتراس من القضا.

٨٥- يامدارى عماص الناس دارى عماصك : يقال لمن يريد أن ينفع الناس ويهمل شأن نفسه.

٨٦- ياما العين شافت.

٨٧- ياما الودن سمعت

٨٨- ياما الرجل مشيت

٨٩- يسرق الكحل من العين: يقال فى وصف إنسان بأنه ماهر فى اللصوصية.

٩٠- يابخت الأعمى : يقال عند رؤية إنسان أو شئ قبيح المنظر.

٩١- يضل من كانت العميان تهديه: يقال لمن يسترشد بغير مرشد.

وقال الشاعر:إذا كان الغراب دليل قوم يمر بهم على جيف الكلاب

٩٢- يوريه النجوم فى الضهر : يقال فيمن يتحمل مشاق شديدة.

الأذن

الأمثال اللغوية

١- أنت من بين أذنى وعاتقى : أى بالمكان الأفضل الذى لا أستطيع رفع حقه .

٢- باذنى السماع سميت : يضرب للرجل يذكر الجود ثم يفعل.

٣- تلبس أذنيك على مضاض: يضرب للرجل الحليم يسكت عن الجاهل.

٤- حلمى أصم وأذنى غير صماء : أى أعرض عن الخنا(الفحش) بحلمى وان سمعته بأذنى.

٥- قد جعل إحدى أذنيه بستانا والأخرى ميدانا : يضرب لمن لايسمع الوعظ.

٦- فشر لذلك الأمر أذنيه فرأى غير عينيه: يضرب لمن طمع فى أمر فرأى ماكرهه منه .

٧- وجدته لابسا اذنيه .   أى متغافلا.

سمع

٨- إذا سمعت الرجل يقول فيك من الخير ماليس فيك فلا تأمن أن يقول فيك من الشر ماليس فيك : يضرب فى ذم الإسراف فى الشئ

٩- من نقل إليك فقد نقل عنك : يضرب فى الاحتراس من الرجل النمام الفتان.

١٠- إياك أعنى واسمعى ياجارة : يضرب لمن يتكلم بكلام ويريد به شيئا غيره.

١١- سمعا لا بلغاً : يضرب فى الخبر لايعجب أى تسمع به ولايتم

١٢- اسمع ممن لاتجد منه بدا : أى اقبل نصيحة من يطلب نفعك.

١٣- سامع هجر القول شريك القائل.

١٤- أصم عما ساءه سميع لما يسر : أى أصم عن القبيح الذى يسيئه وسميع ،

١٥- أصم الله صداه : أى دماغه وموضع سمعه.

١٦- لقد اسمعت لو ناديت حيا ولكن لاحياة لمن تنادى : يضرب لمن يوعظ فلا يقبل ولايهتم.

الأمثال العامية

السمع - الأذن

١- انت تسمع دبة النملة: يقال لحديد السمع.

٢- اسمع ياقط هذا مثل : ويقال عند التعريض بالكلام لغير السامع.

٣- اللى ما يسمع ياكل لما يشبع : يقال لمن رفض النصيحة فوقع فى الخطر.

٤- اللى يسمع يقول الدنيا فرغت : يقال للرجل الفشار الذي لا فائدة فى كلامه.

٥- اسمع تفرح جرب تحزن : تقوله إذا سمعت فائدة سهلة أو دواء سهلا.

٩- الكلب مايعضش فى ودن أخوه.

٧- اسمع من هنا وسيب من هنا : يقال لمن لايضبط الأشياء.

٨- القفة اللى لها ودنين يشيلوها اثنين يقوله من يريد المعاونة مع غيره لتخف عنه بعض همومه.

٩- مثل البلوة ان اتعرفت انشالت.

١٠- الهم فى الدنيا كثير بس متفرق.

١١- الحيطان لها ودان.

١٢- انت راجل ودنى : يقال للرجل الذى يسمع كلام الناس دون أن يتحققه.

١٣- الزن فى الودان أمر من السحر: يقال فى بيان تأثير سماع الكلام فى قلوب الناس.

١٤- بطلوا ده واسمعوا ده: يقال عند سماع الكلام العجيب.

١٥- سمع صيته بودنه : يقال لمن تكبر بسبب مدح الناس له على مزية من المزايا.

١٦- سمعنا وأطعنا : عند الامتثال للأمر.

١٧- سمعا وطاعة : عند الامتثال للأمر.

١٨- قالوا اقرأ الجواب يابو الحصين : يقال عند وصف الأشياء بالإهمال وعدم الإلتفات إليها.

١٩- من يقرأ ومين يسمع

٢٠- كلامه مايفتش من ودنى : يستعمل فى الكلام الثقيل البارد الذي يشق سماعه

٢١- كلامه يدخل من الودن دى يخرج من الودن دى: يستعمل عند وصف إنسان بأن كلامه فارغ خال من الفائدة رأسا.

٢٢- مايسواش ملو ودنه نخالة : يقال فى وصف إنسان بأنه خايف لايفلح فى عمل ما.

٢٣- من دق الباب سمع الجواب : يقال فى أخذ الشئ من معدنه.

٢٤- ودنك منين ؟ قال من هنا : يقال لمن يطيل الكلام ويمكن اختصاره.

٢٥- ياودن طنى كل ساعة خبر جديد : يقال فى كثرة الأخبار وانتشارها.

٢٦- يسمع مايكره : يقال عند الوعد بشئ صعب لإنسان إذا فعل كذا.

٢٧- ياسمع الأطرش : يقال عند سماع الصوت القبيح

٢٨- زى اللى بيغنى على طرش : يقال عند سماع الصوت القبيح

٢٩- يابخت الأطرش : وفى القرآن الكريم : إن أنكر الأصوات لصوت الحمير.

٣٠- يسمع منك ربنا : تقوله لمن يتمنى شيئا وأنت تحب أن يصل إليه.

٣١- يسمّعك ربنا سمع خير : يقال عند سماع الخبر السار أو عند سماع الصوت الجميل.

٣٢- كلامك يدخل الآذان بلا استئذان : يقال عند مدح إنسان بجودة كلامه.

الشم - الأنف

الأمثال اللغوية

١- انفك منك وإن كان أجدع : يضرب فيمن يلزمك خيره وشره.

٢- رب حام لانفه وهو جادعه : يضرب لمن أنف من الشئ فتوقعه الأنفه فى أشر منه.

٣- بحث عن حتفه بظلفه ، وجدع مارن أنفه بكفه :أى جنى على نفسه.

٤- شفيت نفسى وجدعت أنفى : لأمر ماجدع قصير أنفه ، مات حتف أنفه.

٥- جدع الحلال أنف الغيرة: أى الحلال يمنع الغيرة

٦- اكسر عوداً على أنفك يضرب لمن أراد إرغامه ومكايدته.

٧- أحمر من أنف الأسد: يضرب للشئ البعيد الحصول.

٨- كل شئ اخطأ الأنف جلل : يضرب في تهوين الأمر وتسهيله.

٩- غضبه على طرف أنفه : للرجل سريع الغضب.

١٠- لدغت حيث لايضع الراقى أنفه: يضرب للأمر الذي لادواء له.

١١- أنف في السماء وإست في الماء : يضرب للمتكبر الصغير الشأن.

الأمثال العامية

الأنف

١- أنت زعلك على باب مناخيرك: يقال هذا المثل لسريع الغضب كثير الحماقة.

٢- أعز من أنف الأسد : يقال في الشئ النادر الوجود .

٣- أعز من مخ البعوض : يقال في الشئ النادر الوجود.

٤- أعز من الكبريت الأحمر : يقال في الشئ النادر الوجود .

اللسان

حاسة التذوق

الأمثال اللغوية

١- إن من البيان لسحراً : يضرب في استحسان المنطق.

٢- سكت شهرا ونطق كفرا: يضرب لمن يتكم بكلام غير لائق بعد صمت طويل.

٣- سكت ألفاً ونطق خلفاً : أى سكت الف سكتة ثم تكلم بخطأ.

٤- رب قول أسدّ من صول : يضرب عند الكلام يؤثر فيمن يواجه به.

٥- رب كلمة سلبت نعمة : يضرب فى ذم الكلام القبيح.

٦- رب كلمة أسالت دماء : يضرب فى ذم الغليظ الشديد.

٧- قطعت جهيزة قول كل خطيب : يضرب لمن يقطع على الناس ماهم فيه من الكلام.

٨- القول ماقالت حذام : يضرب لمن كان كلامه مسموعا مطاعا.

٩- إن البلاء موكل بالنطق: يضرب لمن كثر كلامه فقط.

١٠- عيّ صامت خير من عيّ ناطق : يضرب فى تفضيل الصمت على الكلام والحث على السكوت.

١١- جرح اللسان أشد من جرح اليد : جرح الإنسان فى جسمه خير من جرحه فى شرفه.

١٢- إياك وأن يضرب لسانك عنقك : أى إياك وأن تلفظ بما فيه هلاكك.

١٣- زلة اللسان لاتقال.

١٤- زم لسانك تسلم جوارحك.

١٥- طاعة اللسان ندامة.

الأمثال العامية

١- إن كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب.

٢- اللفظ سعد.

٣- الساكت فى الحق كالناطق فى الباطل.

٤- اللى معه كلمة يلمها.

٥- اللى معه كلمة يحطها فى نفسه.

٦- ام الأخرس تعرف بلغاته.

٧- اللى يفتن لك يفتن عليك.

٨- تعرف الهايف بأيه ؟ قال بكلامه.

٩- جواب النمس على طرف لسانه.

١٠- حلو اللسان بعيد الإحسان.

١١- زى البرابرة عشرة يكلموا وواحد يسمع.

١٢- عويل وطويل اللسان.

١٣- على لسانى ولا تنسانى.

١٤- قدم عذرك ولاتقدم بخلك.

١٥- غضبه على طرف لسانه.

١٦- قالت يابنتى خايفة عليك من العيلة. قالت يا أمى لسانى معى.

١٧- لا إنسان ولاحلاوة لسان.

١٨- قاعد عريان يضرب بلسان.

١٩- كل إنسان يتكلم من أصله.

٢٠- كلم القحبة تلهيك واللى فيها تجيبه فيك.

٢١- كلامك ملهوش معنى.

٢٢- كلامك هلس.

٢٣- كلمة ابرك من عشرة.

٢٤- كل كلمة تصح لزقة.

٢٥- كل كلمة زى الرصاصة.

٢٦- كل كلمة زى البمبة.

٢٧- كلام زى الضرب على الركب.

٢٨- كلامه زى الحمى.

٢٩- كلامه يوجع الراس.

٣٠- لسان المجرب أصدق.

٣١- لسانه متبرى منه.

٣٢- لسانك حصانك إن صنته صانك وإن هنته هانك.

٣٣- لولا لسانى ماضرب قفايه.

٣٤- لسانه زى رقاص الطاحونة.

٣٥- مطرح ماتطلع الكلمة تطلع الروح.

٣٦- نقطنا بسكاتك.

حـ سة اللمس

(الجلد)

الأمثال

١- لبست له جلد نمر – فى اظهار العداوة.

٢- السلامة غنيمة.

٣- أدق من الشعر.

٤- القرعة تتباهى بشعر بنت أختها- لمن تفتخر بما عند غيرها وليس عندها ما تفخر به.

٥- شعرة من الخنزير احسن منه- عند الحصول على شئ قليل من البخيل.

٦- عدد شعر راسه – للكثرة : لمن يطلب مالا يناسبه .

٧- قرعة وتسرح شعرها : لمن يطلب مالا يناسبه.

٨- قرعة وتطلب الماشطة : لمن يطلب مالا يناسبه

٩- خد شعرة من ذقنه وافتل له حبل : للبخيل.

١٠- هو يخلصك زى الشعرة من العجين : يقال للرجل الهام الذى يجتهد فى خلاصك.

أمثال من القرآن الكريم

١- لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون .

٢- الآن حصحص الحق.

٣- قضى الأمر الذى فيه تستفتيان.

٤- اليس انصبح بقريب.

٥- ليس لها من دون الله كاشفة.

٦- أتأمرون الناس بالبر وتنسون أنفسكم.

٧- وحيل بينهم وبين مايشتهون

٨- لكل نبأ مستقر.

٩- قل كل يعمل على شاكلته

١٠- وعسي أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا .

١١- كل نفس بما كسبت رهينة

١٢- ماعلي الرسول إلا البلاغ.

١٣- كم من فئة قليلة غلبت فئة كثيرةَ بإذن الله.

١٤- ماعلى المحسنين من سبيل.

١٥- تحسبهم جميعا وقلوبهم شتى

١٦- هل جزاء الإحسان إلا الإحسان.

١٧- ولا ينبئك مثل خبير

١٨- كل حزب بما لديهم فرحون.

١٩- لايكلف الله نفسا إلا وسعها.

٢٠- لايستوى الخبيث والطيب.

٢١- اعلموا أن الله شديد العقاب ، وأن الله غفور رحيم.

٢٢- ياليت بينى وبينك بعد المشرقين.

٢٣- وماربك بغافل عما تعملون

٢٤- من عمل صالحا فلنفسه.

٢٥- فاعتبروا يا أولى الأبصار

٢٦- ولتعلمن نبأه بعد حين.

٢٧- لمثل هذا فليعمل العاملون

٢٨- كل من عليها فان.

٢٩- كل نفس ذائقة الموت.

أمثال من الحديث النبوى

١- نية المرء خير من عمله .

٢- آفة العلم النسيان.

٣- من حسن اسلام المرء تركه مالا يعنيه.

٤- إذا أتاكم كريم قوم فاكرموه.

٥- أنزلوا الناس منازلهم

٦- اليد العليا خير من اليد السفلى.

٧- يد الله مع الجماعة

٨- الجار قبل الدار والرفيق قبل الطريق.

٩- من غشنا فليس منا

١٠- سيد القوم خادمهم

١١- الحياء شعبة من الإيمان

١٢- تخيروا لنطفكم.

١٣- كل ميسر لما خلق له

١٤- اياك وما يعتذر منه.

١٥- الوحدة خير من جليس السوء

١٦- استعينوا على الحوائج بالكتمان.

١٧- الندم توبة

١٨- لايكون المؤمن طعانا ولا لعانا

١٩- دع مايريبك إلى مالايريبك

٢٠- الأعمال بخواتيمها.

فى أمثال العرب

١- إن من البيان لسحرا

٢- إن الجواد قد يعثر

٣- أى الرجال المهذب

٤- إذا أدبر الدهر عن قوم كفى عدوهم أمرهم.

٥- إن لم وفاق ففراق

٦- إنك لاتجنى من الشوك العنب.

٧- إذا حان القضاء ضاق الفضاء

٨- اتق شر من تحسن اليه.

٩- أجعل كلبك يتبعك

١٠- اشتدى يا أزمة تنفرجى

١١- اتبع السيئة الحسنة تمحها

١٢- رب رمية من غير رام

١٣- استراح من لاعقل له

١٤- رب أخ لم تلده أمك.

١٥- سبك من بلغك السب

١٦- سحابة صيف عن قليل تنقشع.

١٧- طاعة النساء ندامة

١٨- الظلم مرتعه وخيم.

١٩- أعقل وتوكل

٢٠- العتاب قبل العقاب

٢١- عند الامتحان يكرم المرء أو يهان

٢٢- كثرة العتاب توجب البغضاء

٢٣- كل اناء يرشح بما فيه

٢٤- كما تزرع تحصد

٢٥- كلب جوال خير من أسد رابض

٢٦- ليس الخبر كالعيان

٢٧- لكل مقام مقال

٢٨- ليست النائحة الثكلى كالمستأجرة.

٢٩- لايلدغ المؤمن من جحر مرتين

٣٠- ساجعل جلدك مثل ظفرك.

٣١- هذه بتلك والبادى أظلم.

فى أمثال العامة والمولدين

١- اجرأ الناس على الأسد أكثرهم له رؤية

٢- الحاوى لاينجو من الحيات.

٣- الشاة المذبوحة لايؤلمها السلخ

٤- الغائب حجته معاه.

٥- الحرص وان مسه الضر

٦- سلدلان غشوم خير من فتنة تدوم

٧- دلت على اهلها براقش

٨- كاد المريب يقول خنونى.

١- تراب العمل ولا زعفران البطالة

٢- تبات نار تصبح رماد لها رب يدبرها.

٣- جوزوا مشكاح لريمة ماعلى الاثنين قيمة

٤- خبزه بلا دام ويعزم على الجيران

٥- شرى العبد ولا تربيته

٦- صام سنة وفطر على بصلة.

٧- صباح الخير ياجارى انت فى دارك وأنا فى دارى.

٨- ضرب الحبيب كاكل الزبيب.

٩- ضربتين فى الراس تعمى

١٠- ضرب وبكى وسبق واشتكى

١١- طعامك ماجانى ودخانك عمانى

١٤- طار طيرك وأخذه غيرك.

١٣- طول الغيبة وجانا بالخيبة

١٤- لولا الغيرة والحسد كانت عجوزة كفت البلد.

١٥- نواية تسند الجرة قال وتسند الزير الكبير

١٦- بعد سنة وشهرين جابت بنت بشفرين.

١٧- جارية وزبدية على باذنجانة مقلية

١٨- حبلة ومرضعة وعلى كتفها أربعة. وطلعت الجبل تجيب دوا للحبل.

هذا ما انتقيته من كتاب المستطرف وتركت الكثير لغرابته واباحته. والملاحظ أن عشرات الأمثال فى هذا الكتاب كانت تلائم العصر الذي قيلت فيه وعفى عليها الزمن ولاتناسب زماننا ولعل من يدرسها من الباحثين وطلبة العلم والمؤرخين يجدوا فيها اخبارا وأسرارا حول ذلك العصر المملوكى والحياة السياسية والاجتماعية فى هذا الزمان.

أمثال معاصرة (١)

١- فى التأنى السلامة وفى العجلة الندامة

٢- فى الوش مراية وفي القفا سلاية.

٣- امش سنة ولا تعدى قنا

٤- كل مع الكافر ولاتاكل مع أبو أظافر.

٥- قبل ماتناسب حاسب

٦- النسب زى اللبن أى شئ يعكره

٧- اللى يحتاجه البيت يتحرم على الجامع (وهذا المثل مخالف لروح الشريعة).

٨- العين فلقت الحجر نصفين

(١) هذه الأمثال تجرى على ألسنة الناس ولم أنقلها من كتاب معين.

٩- التربة تساع ألف

١٠- لاتنتظر البلا قبل وقوعه

١١- القرش الأبيض ينفع فى اليوم الأسود

١٢- يا ابن آدم أجرى جرى الوحوش غير رزقك ماتحوش.

١٣- لبس البوصة تبقي عروسة

١٤- هو بعد العيد يتفت كحك

١٥- موت وخراب ديار

١٦- الصبر مفتاح الفرج

١٧- الايد البطالة نجسة

١٨- الايد الشقيانة شبعانة

١٩- الرجل تدب مطرح ماتحب

٢٠- العار ولا قعدة الرجل فى الدار

٢١- اتلم المتعوس على خايب الرجا

٢٢- القرد فى عين أمه غزال

٢٣- حبيبك يبلعلك الزلط وعدوك يتمنى لك الغلط.

٢٤- أمش عدل يحتار عدوك فيك

٢٥- صديق عاقل ولا عدو جاهل.

٢٦- صاحبك من بختك

٢٧- إن كنتم اخواتا تحاسبوا

٢٨- اللى ينكسف من بنت عمه مايخلفش منها عيال.

٢٩- الرجل ان دارت عارت

٣٠- أضرب المربوط يخاف السايب

٣١- صنف يخاف ميختشيش

٣٢- كل طويل هبيل وكل قصير مكير

٣٣- كل مايعجبك والبس مايعجب الناس.

٣٤- يعمل من الحبة قبة

٣٥- قط الحكومة جمل.

٣٦- يوم الحكومة بسنة

٣٧- ان فاتك الميرى اتمرغ فى ترابه

٣٨- الشحات له نصف الدنيا

٣٩- علمناهم الشحاته سبقونا على الأبواب.

٤٠- خنوهم فقراء يغنيكم الله.

٤١- زوج الاثنين ياقادر يافاجر (مخالف لهدى الإسلام).

٤٢- مراية الحب عميا

٤٣- القناعة كنز لايفنى.

٤٤-ياواخد القرد على ماله بكره المال يفرغ ويبقي القرد على حاله.

٤٥- اللى اختشوا ماتوا

٤٦- لو الجمل يشوف قتبه كان وطى عليه وقطعه.

٤٧- ان سرقت اسرق جمل وان عشقت اعشق قمر

٤٨- من خرج من داره اتقل مقداره.

٤٩- بيقعد في الكفة للى جاى فى اللفة

٥٠- كل فولة ولها كيال.

٥١- من قرنه وادهن له

٥٢- يدى باليمين وياخد بالشمال.

٥٣- من قدم السبت لقى الاحد قدامه ومن خدم الناس صارت الناس خدامه.

٥٤- من حبنا حبناه وصار متاعنا متاعه ومن كرهنا كرهناه يحرم علينا اجتماعه.

٥٥- يامأمنة للرجال ياماتنة للمية فى الغربال.

٥٦- قعدة الخزانة ولا الجوازة الندامة.

٥٧- انا وأخويا على ابن عمى وأنا وابن عمى على الغريب.

٥٨- خد علقة ماخدهاش حرامى فى مولد.

٥٩- خد من التل يختل.

٦٠- اتولد وفى بقه ملعقة دهب

٦١- سبع صنايع والبخت ضايع.

٦٢- القط مايحبش الا خنّاقه

٦٣- اتلمت الحلة على غطاها.

٦٤- ماجمع الا ماوفق

٦٥- يافاحت نقرة ومغطيها مصيرك انت اللي تقع فيها.

٦٦- من حفر حفرة لأخيه وقع فيها

٦٧- الشاطرة تغزل برجل حمار.

٦٨- قليل البخت يلاقي العظم فى الكرشة

٦٩- امشي معرش ولا تمشي مكرش.

٧٠- صبرى على بطنى ولاصبر الجزار عليّ

٧١- مال لحمتك مشفته أصل الجزار معرفة.

٧٢- شرف البنت زى عود الكبريت

٧٣- تبقى فى ايدك وتقسم لغيرك

٧٤- لو علمتم الغيب لاخترتم الواقع لو صبر القاتل على المقتول كان مات لوحده (١).

٧٥- من يشهد للعروسة أمها

٧٦- ام العروسة فاضية ومشغولة.

٧٧- عمرك أطول من عمرى

٧٨- الباب المقفول يمنع القضا المستعجل.

---

(١) هذا المثل يضرب لمن يتعجل الأمور وإن كانت الحقيقة أن المقدر لابد من وقوعه فمن كتب عليه القتل لا يموت رغم حتفه ولكن يموت مقتولا .

٧٩- التكرار يعلم الحمار

٨٠- الباب اللى يجيلك منه الريح سده واستريح

٨١- ضل راجل ولا ضل حيط

٨٢- المية تروى العطشان.

٨٣- المية متعديش على عطشان

٨٤- زى العرسة تاكل وتنسى.

٨٥- اللى مالوش كبير يشترى كبير

٨٦- قال يارايح كتر من الفضائح.

٨٩- البقرة لما تقع تكتر سكاكينها

٩٠- اللي يخاف من العفريت يطلع له.

٩١- اللى تخاف منه ماتلاقيش أحسن منه.

٩٢- ابنك على ماتربيه وجوزك على ماتعوديه.

٩٣- جيرانك يحبوك سخية واهلك يحبوك غنية وجوزك يحبك عفية.

٩٤- اللى ياكل على درسه ينفع نفسه

٩٥- الرجل معيبوش الا جيبه.

٩٦- الحلو حلو الطبع

٩٧- الحلو حلو ولو قام من النوم والوحش وحش ولو غسل وشه كل يوم.

٩٨- اللى بيته من زجاج ميحدفش الناس بالطوب.

٩٩- من شاف بلوة غيره تهون عليه بلوته.

١٠٠- اللى يبص لعيشة غيره تحرم عليه عيشته.

١٠١- يامعزى بعد سنة يامجدد الأحزان.

١٠٢- امشى فى جنازة ولا تمشيش فى جوازة

١٠٣- يابخت من وفق راسين فى الحلال (هذا المثل مخالف لما قبله).

١٠٤- عامل زى القرع يمد لبره

١٠٥- اللى يبص لى بعين أبص له باتنين.

١٠٦- الكتاب باين من عنوانه

١٠٧- اعمل الخير وارميه البحر.

١٠٨- من خاف سلم

١٠٩- البحر يحب الزيادة.

١١٠- ابو بلاش كتر منه

١١١- عمل لى البحر طحينة.

١١٢- مايملاش عين ابن آدم الا التراب

١١٣- الطمع يقل ماجمع.

١١٤- قابلنى ولا تغدينى

١١٥- من رضى بقليله عاش.

١١٦- من كتر خطابها بارت

١١٧- قال ياقاعدين يكفيكم شر الجايين

١١٨- ياروح مابعدك روح.

١١٩- لكلام ليكى ياجاره .

وهناك أمثال كثيرة أعرضنا عن ذكرها لأنها تحمل مضامين مرفوضة من بذاءة أو شتم لبعض أبناء الوطن أو تحمل ألفاظا جنسية فاضحة.

ومن الجدير بالذكر أيضا أن هناك أمثال كثيرة موافقة لروح الشريعة وهناك أمثال أخرى مخالفة لروح الشريعة والآداب العامة.

ومع كلٍ فدراسة الأمثال تكشف عن أحوال الناس وتاريخهم وتفكيرهم وعقيدتهم وتكشف أمورا إجتماعية وسياسية واقتصادية تخص الشعوب التى تردد هذه الأمثال وتستشهد بها وتحتكم لتوجيهاتها.

إصدارات المؤلف

١ – عجائب الكلام .

٢ – عودة إلى طب الأعشاب .

٣ – حقائق الإسراء والمعراج .

٤ – الأخبار الدقيقة فى بدء الخليقة .

٥ – عجائب خلق الملائكة .

٦ – مخلوقات عجيبة .

٧ – موعظة الموت .

٨ – خصال وأعمال يحبها الله ورسوله .

٩ – قدرة الله فى خلق الجن .

١٠ – قدرة الله فى خلق الملائكة .

١١ – التحذير من الكبائر .

١٢ – كيف تكلم الموتى .

١٣ – أخبار يأجوج ومأجوج .

تحت الطبع :

١ – عالم الحيوان فى العلم والسنة والقرآن .

٢ – حقيقة الصوفية .

٣ – تراجم الأقدمين والمحدثين .

٤ – مسائل فى الفقه وأصوله .



الفهرست

الفهرست

الفهرست

الفهرست

الفهرست

الفهرست